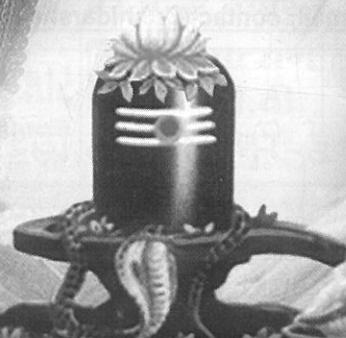
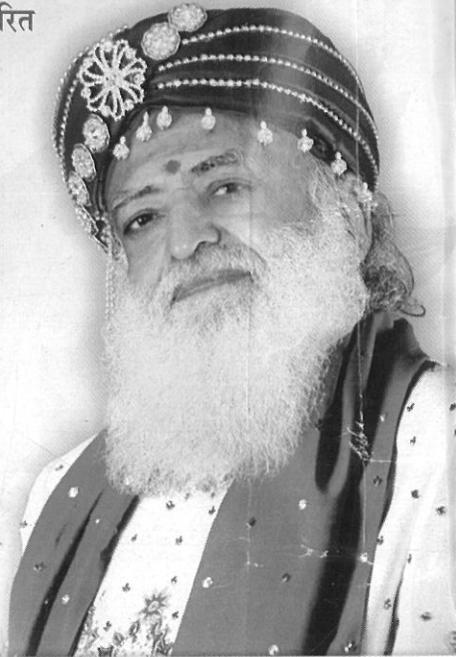
संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

हिन्दी

मूल्य : रु. ६/-
१ फरवरी २०१२
वर्ष : २१ अंक : ८
(निरंतर अंक : २३०)

जड़-चेतन में शिव-ही-शिव, मंगलकारी ब्रह्म ढूँढ़ निकालना शिवरात्रि का उद्देश्य है । शिवरात्रि की रात का एकांत-सेवन, जागरण, विश्रांति मुझे बहुत कुछ दे गयी । आप भी लाभ उठाना ।

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

कड़ाके की सर्दी में भी सत्संग-अमृत का रसपान करने उमड़े दिल्लीवासी

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २१ अंक : ०८
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २३०)
१ फरवरी २०१२ मूल्य : रु. ६-००
माघ-फाल्गुन वि.सं. २०६८

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात).
मुद्रण स्थल : हरि ॐ प्रिंटर्स (ए यूनिट ऑफ आकाश फाउंडेशन), C/o संत श्री आशारामजी आश्रम, खंडवा रोड, बिलावली तालाब के पास, इन्दौर-४५२००१: म.प्र.
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	रु. ६०/-	रु. ७०/-
द्विवार्षिक	रु. १००/-	रु. १३५/-
पंचवार्षिक	रु. २२५/-	रु. ३२५/-
आजीवन	रु. ५००/-	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	रु. ३००/-	US $ 20
द्विवार्षिक	रु. ६००/-	US $ 40
पंचवार्षिक	रु. १५००/-	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
: www.rishiprasad.org

इस अंक में...

विभिन्न टी.वी. चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे तथा दोपहर २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)

आस्था — रोज सुबह ९-४० बजे

संस्कार — रोज दोपहर २-०० बजे

care WORLD — रोज सुबह ७-०० बजे

सत्संग टी.वी. — रोज रात्रि १०-०० बजे

रोज सुबह ८-४० बजे

अध्यात्म टी.वी. — रोज सुबह ९-०० बजे

आश्रम इंटरनेट टी.वी. २४ घंटे प्रसारण

सजीव प्रसारण के समय नित्य के कार्यक्रम प्रसारित नहीं होते।

✽ A2Z चैनल 'डिश टी.वी.' (चैनल नं. ५७९) तथा रिलायंस के 'बिग टी.वी.' (चैनल नं. ४२५) पर भी उपलब्ध है।
✽ संस्कार चैनल 'डिश टी.वी.' (चैनल नं. १११३) तथा रिलायंस के 'बिग टी.वी.' (चैनल नं. ६५१) पर भी उपलब्ध है।
✽ इंटरनेट पर **www.ashram.org/live** लिंक पर आश्रम इंटरनेट टी.वी. उपलब्ध है।

महाशिवरात्रि : कल्याणकारी रात्रि

✻ महाशिवरात्रि : २० फरवरी ✻

(पूज्य बापूजी की कल्याणकारी अमृतवाणी)

सबका जीवन शिवमय, मंगलमय, सुखमय हो । शिवजी प्रलय के देवता होते हुए भी आह्लाद और आनंद देते हैं । उनके भाल पर शीतल चन्द्रमा है और गले में मुंडों की माला है, उन्हें न उनसे राग है न द्वेष है । शिवजी के पास गंगाजी भी हैं और मृगचर्म भी है लेकिन अपवित्रता का उन पर प्रभाव नहीं और पवित्रता का उनको अहं नहीं । भूत, पिशाच, डाकिनी, शाकिनियाँ भी शिवजी के पास हैं तो सती-साध्वी पार्वतीजी भी शिवजी की सेवा में हैं, फिर भी अनासक्त और सम !

व्यवहार में समता नहीं होती, क्रिया में समता नहीं होती, समता अंतःकरण का ओज है । शिवजी हमेशा समत्व योग में प्रतिष्ठित हैं ।

भगवान शिव की यह महाशिवरात्रि हमें संदेश देती है कि संसार सपना है, उसको जाननेवाला चिद्घन चैतन्य, सच्चिदानंद ब्रह्म अपना है । ब्राह्मी स्थिति प्राप्त करके कर्तृत्व, भोक्तृत्व और सुख-दुःख आदि द्वन्द्वों से मुक्त हो जाना यह शिवरात्रि और शिवजी का सुनिर्मल संदेश है । शिवजी कहते हैं :

उमा कहउँ मैं अनुभव अपना ।
सत हरि भजनु जगत सब सपना ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : ३८.३)

जो दूसरे की जहर जैसी तकलीफ भी खुद कंठ में धारण करे वह शिव, जो अपना स्वार्थ छोड़कर दूसरों के काम आये वह शिव । अपने स्वार्थ के लिए दूसरों को काम में ले वह जीव । जीवन में द्वेष न हो, राग न हो और अंतरात्मा का रस हो वह शिवरस है । शिवजी आशुतोष हैं, शीघ्र ही प्रसन्न होनेवाले हैं । वही शिव विट्ठल बन जाते हैं, वही गणेशजी, वही राम, वही कृष्ण, वही मनुष्य और वही पशु-पक्षियों के रूपों में... अनेक रूपों में एक ही शिव अपनी लीला कर रहे हैं । ॐ... ॐ...

लोग बीमार पड़ते हैं या मरने की तैयारी में होते हैं तो उनके घरवाले त्र्यम्बकेश्वर (भगवान शिव) के मंत्र का जप करते हैं या ब्राह्मण से करवाते हैं । खुद बीमार व्यक्ति भी इसका जप कर सकते हैं ।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

इसका मतलब यह नहीं कि मृत्यु से बचा लो अथवा मृत्यु न आये । इसका मतलब है कि जैसे उर्वारुक यानी बड़ी ककड़ी (फूट) जब पक जाती है तो फट जाती है, ऐसे ही हमारा चित्त परिपक्व होकर हम संसार-बंधन से मुक्त हो जायें, हमारी वासना मिट जाय ।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् ।

हे त्र्यम्बकेश्वर भगवान शंकर ! हम आपका यजन-पूजन करते हैं । आप हमारे जीवन में सुगंधि और पुष्टि का वर्धन करें अर्थात् निष्कामता की सुगंधि से हमारा जीवन सुवासित हो और आत्मसंतोष की पुष्टि में वृद्धि हो । निर्वासनिक जीवन से सुवास आती है । उस सुवास से हम पुष्ट हों और वह औरों तक भी फैले । हमारा जीवन परिपक्व बने । बार-बार वासना हमको कई गर्भों में ले जाती है इसलिए हमारी वासना मिटे और हम तुम्हारे शिवस्वभाव में आ जायें ।

घर से निकलते समय एक बार इस महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण करके निकलो तो कितनी भी मुसाफिरी करने पर भी दुर्घटना नहीं होती, अकाल मृत्यु नहीं होती ऐसा महामंत्र है यह !

(शेष पृष्ठ १० पर)

अत्याचार की पराकाष्ठा से उन्नति की पराकाष्ठा तक

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

विपत्तियों के पहाड़, दुःखों के समुद्र हमें दुःखी बनाने में समर्थ नहीं हैं, क्योंकि सर्वसमर्थ हमारा आत्मा हमारा परम हितैषी है। केवल हम उसे अपना मानें, समर्थ मानें, प्रीतिपूर्वक सुमिरें। सुषुप्ति की जड़ता में भी वह हमारा साथ नहीं छोड़ता, अचेतन अवस्था में भी हमारा साथ नहीं छोड़ता। मृत्यु भी हमारे और ईश्वर के अमर संबंध को नहीं तोड़ सकती। हाय राम! ऐसे पिया को छोड़कर किस-किसकी शरण लोगे ? किस-किसके आगे गिड़गिड़ाओगे ? हरि शरणम्... प्रभु शरणम्...। ॐ... ॐ... ॐ... नारायण हरि, श्रीहरि, परमेश्वर हरि... शिव... शिव... शिव... ईश्वर को पाये बिना दुनिया की कोई भी विद्या पा ली तो अंत में घुटने टेकने ही पड़ते हैं।

सम्राट अशोक का पुत्र महेन्द्र बड़ा उन्मत्त हो गया था। कई अपराधियों को भी नीचा दिखा दे ऐसा बड़ा घोर अपराधी हो गया था। जहाँ-तहाँ मार-काट मचाना और अपने राजपुत्र होने की विशेषता की धाक जमाना आदि तरीकों से उसने अत्याचार की पराकाष्ठा को छूने में कमी नहीं रखी थी।

मन का यह स्वभाव है कि जिधर को लगता है तो बस, बढ़ते-बढ़ते, बढ़ते-बढ़ते पराकाष्ठा तक पहुँच जाता है। धन में लगता है तो धन के लोभ में बढ़ते-बढ़ते महाधनी बनना चाहता है। पढ़ने में लगता है तो पढ़ने में बढ़ते-बढ़ते बड़ी-से-बड़ी पदवी पाना चाहता है। नेतागिरी में लगता है तो बढ़ते-बढ़ते प्रधानमंत्री पद तक की छलाँग मारता है। उसके बाद भी सोचता है कि 'विश्वशांति परिषद का मैं अध्यक्ष बन जाऊँ, फलाना हो जाऊँ, यह हो जाऊँ' बस और-और खपे-खपे (और चाहिए और चाहिए) में खपता जाता है।

महेन्द्र अपराधों में इतना खपा, इतना खपा कि राजा का जो मुख्य, समझदार धर्मप्रिय मंत्री था राधागुप्त, उसने सम्राट अशोक से कहा :

''मैं अपने राज्य की अव्यवस्था और समाज में अत्याचार करनेवाले अपराधी के विषय में कुछ कहना चाहता हूँ।''

अशोक : ''कब कहोगे ? देर क्यों करते हो ?''

बोले : ''राजन् ! बड़ी पीड़ा के साथ कहना पड़ता है...''

अशोक : ''पीड़ित क्यों होते हो ?''

''महाराज ! बड़ी शर्म महसूस हो रही है।''

''संकोच मत करो। समाज को पीड़ित करनेवाला ऐसा अधम कौन है ?''

''महाराज ! उसकी अधमता पराकाष्ठा पर है। उसने इतने-इतने लोगों को बेघर कर दिया। इतने-इतने लोगों को अत्याचारी बना दिया। न वह शराब से पीछे हटता है, न दुराचार से। हमने अपने सारे प्रयत्न करके देखे, महाराज ! वह अपराधी बहुत... बहुत भयंकर है।''

''तो क्या पूरे राज्य से वह एक व्यक्ति बड़ा हो गया है ?''

''महाराज ! पाटलिपुत्र के...।''

''क्यों रुकते हो ?'' सम्राट अशोक ने कहा।

''महाराज ! वे और कोई नहीं आपके ज्येष्ठ पुत्र महेन्द्र हैं।''

''क्या ! मेरा बड़ा बेटा और इतना बड़ा अपराधी ! प्रजा त्राहिमाम् पुकार गयी और मेरे को खबर नहीं !!''

अहिंसा के पुजारी सम्राट अशोक की आँखों से अंगारे बरसने लगे। आदेश जारी कर दिया :

''महेन्द्र जहाँ भी हो उसे राजदरबार में अपराधी के कटघरे में खड़ा कर दिया जाय।''

महेन्द्र को बंदी बनाकर लाया गया।

''महेन्द्र ! राजा और राजा का परिवार प्रजा का पोषक होना चाहिए । पोषक की जगह पर अपोषक रहे तो चल जाय लेकिन तुम इतने शोषक अपराधी कि अपराधियों को भी शर्मिंदा कर दो ! तुम्हारे विषय में सब सुना है और विश्वसनीय मंत्रियों ने कहा है । तुम्हें सफाई देने के लिए कोई अवसर नहीं दिया जायेगा । पता है, प्रजा का उत्पीड़न करके राज्य में अशांति फैलानेवाले को क्या दंड होता है ?''

''राजन् ! उसे मृत्युदंड होता है ।''

''हम तुम्हें मृत्युदंड देते हैं । जाओ, ले जाओ इसे ।''

''महाराज ! मैं सजा निवृत्त करने की प्रार्थना नहीं करता हूँ । मेरे अपराध को क्षमा न करें लेकिन मुझे सात दिन का समय दे दिया जाय । सम्राट के पुत्र को नहीं बल्कि आपकी रियासत के इस नागरिक को थोड़ा समय दे दें ।''

''आज से सातवें दिन फाँसी ! मृत्युदंड !!''

महेन्द्र को काल-कोठरी में बंद कर दिया गया । दिन-पर-दिन बीतते गये । छठे दिन के प्रभात को क्या पता उस नियंता ने क्या प्रेरणा की ! पुकार में बड़ी शक्ति है और पुकार सुननेवाले की शक्ति का तो कोई पार ही नहीं है । छठे दिन का प्रभात हुआ । अब एक दिन बीच में है, छठा दिन है आज । 'कल को मृत्यु पानेवाला व्यक्ति क्या कर रहा है, सो रहा है कि जग रहा है ?' चौकीदार ने जरा दयावश खटखट किया ।

''राजकुमार महेन्द्र ! आपके पाँच दिन बीत गये, क्या आपको पता नहीं ? अब मृत्यु की घड़ियाँ बहुत नजदीक आ रही हैं । आप सो क्यों रहे हो ?''

कठिनाइयों में साधु-सुमिरन और सत्संग की बातें जो मंगल करती हैं, वह मंगल धन, सत्ता नहीं कर सकती, अपना बल, ओज नहीं कर सकता । महेन्द्र ने जाने-अनजाने में जो पहले सत्संग सुना था उसीका मनन किया एकांत में ।

सूर्य की पहली किरण खिड़की पर आयी । राजकुमार रात भर परमात्मा का चिंतन, ध्यान करता रहा । देखते-ही-देखते बाहर का सूर्य जिससे प्रकाशित होता है उस आत्मसूर्य का प्रकाश भीतर आया । महेन्द्र की सारी दुश्चरित्रता और सारी वासनाएँ जलकर खाक हो गयीं और उसकी आँखों में चमक आ गयी ।

चौकीदार : ''एक दिन बाकी है ।''

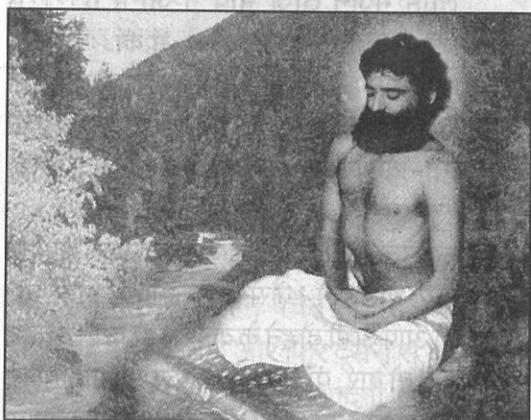
बोले : ''बहुत कुछ बाकी है । मुझे पता चल गया है, जीवन क्या है और मौत क्या है । अपराध की वासना नीचे के केन्द्रों में रहती है और पुकार करते-करते ऊपर के केन्द्रों में आते हैं । ऊपरवाला कहीं ऊपर नहीं है । ऊपर के केन्द्र ही ऊपरवाले की याद दिलाते हैं । मेरा अंतःकरण संतुष्ट हो रहा है । अब मुझे मृत्यु का भय नहीं और जीने की इच्छा नहीं । मैं अपराधी था नहीं, हूँ नहीं, हो सकता नहीं । अपराधी मन होता है, वासनाएँ होती हैं । राजासाहब को मेरा प्रणाम भेजो ।'' आदि-आदि अपनी अनुभूति की डकारें सुना दीं । राजा तक खबर गयी । सम्राट अशोक बुद्धिमान तो थे, दूसरे ढंग से परीक्षा कराकर बड़े संतुष्ट हुए कि छः दिन के अंदर एक महा अपराधी में से महापुरुष का प्राकट्य हो गया ।

अशोक सातवें दिन आये, बोले : ''राजकुमार ! अब तुम वास्तव में मुक्त हो गये । राजतख्त तुम्हारा इंतजार कर रहा है । अब सातवें दिन मृत्युदंड नहीं, राजसिंहासन मिलेगा ।''

''पिताश्री ! क्षमा करें । लोगों पर शासन करके समय गँवानेवाला राज्य मुझे नहीं चाहिए । मैंने इन्द्रियों पर शासन करके, मन पर शासन करके उस शासनकर्ता की प्रीति का राज्य चुना है । मैं उसी राज्य में प्रवेश करूँगा महाराज ! आपके राज्य से मैं विदाई चाहता हूँ । मुझे यह राजवैभव और सुख नहीं चाहिए । इन्द्रियों को विकारों में घसीटनेवाली सुविधाएँ मुझे नहीं चाहिए । महाराज ! सातवें दिन मौत आयेगी, मौत आयेगी... मौत के भय से भी जिनको भगवान प्यारे लगते हैं ऐसे राजा परीक्षित सातवें दिन मोक्ष को पा सकते हैं तो आपके इस कुपुत्र पर वह मेहरबान नहीं हुआ क्या ! महाराज ! मैंने मृत्यु को जीत लिया है । मृत्यु होगी तो शरीर की होगी । सिंहासन को मैं अस्वीकार करता हूँ । मेरा राज्य होगा पहाड़ों में,

निर्जन स्थानों में, मठ-मंदिर, साधु-संतों के चरणों में। धर्म की ज्योति से मैं जनता का कल्याण करने हेतु सेवक बनकर सेवा का साम्राज्य फैलाऊँगा।''
वह कारागार से निकलकर पहाड़ की ओर चला गया और श्रीलंकासहित एशिया के विभिन्न देशों में धर्म का प्रचार किया। बहुत जगहों पर उसका सेवा-सुमिरन और भगवान की महत्ता का संदेश पाकर संसार-दरिया में घसीटे जानेवाले जीव भगवान की ऊँची यात्रा करने में सफल हो गये।

सुमति कुमति सब कें उर रहहीं।
नाथ पुरान निगम अस कहहीं ॥ (रामायण)

कुमति ने जोर पकड़ा तो मृत्युदंड मिला और दंड ने कुमति से सिकुड़न लाकर सुमति के चिंतन में लगा दिया। कुमति की वासनाएँ मिटीं और सुमति का साम्राज्य मिला। क्या इस कथा से आप भी करवट लोगे कि पढ़कर 'वाह' करके रुक जाओगे ?

अब करवट लो भाइयो, माताओ-बहनो, बच्चियो-देवियो ! तुम्हारा मंगल हो, मंगलकारी करवट लो। 'जीवन विकास, दिव्य प्रेरणा-प्रकाश, ईश्वर की ओर' पढ़ो-पढ़ाओ और हो जाओ उस प्यारे के। मेरे प्यारे पाठको ! औरों को भी पढ़ाओ। हे हरि... हे हरि... हे हरि... वह बल भी देता है, बुद्धि भी देता है, विवेक भी देता है, वैराग्य भी देता है। सब कुछ देता है, असंख्य लोगों को देता आया है। तुम्हें भी देने में वह देर नहीं करेगा। पक्की प्रीति, श्रद्धा-सबूरी से लग जाओ, पुकारते जाओ। करुणानिधि की करुणा, प्यारे का प्यार उभर आयेगा। ❐

आरती सद्गुरु प्यारे की

आरती सद्गुरु प्यारे की,
भक्तजन तारणहारे की।
छटा सद्गुरु की मन मोहे,
नयन अमृतवर्षी अति सोहे।

ललित अति भाल, मस्त है चाल,
कष्ट सब टारनहारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

शीश पर गुरुआज्ञा राखी,
पढ़ी चरणों में बैठ साखी।
मिली गुरुकृपा, मिटी सब व्यथा,
सद्गुरु प्यारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

किया तप, ब्रह्मज्ञान पाया,
दूर भागी सारी माया।
बाँटते ज्ञान, मिटे अज्ञान,
तत्त्व दर्शावनवारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

दृष्टि से शक्तिपात करते,
सभी चिंता व दुःख हरते।
देते शांति, धवल अति कांति,
महँगीबा राजदुलारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

मोह-माया में जो सोते,
खा रहे भव में जो गोते।
करें भवपार, दें सबको तार,
कृपा बरसावनवारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

सब जगह फिरते रहते आप,
मिटाते सबका दुःख, संताप।
प्रकट भगवान, निराली शान,
सबकी आँखों के तारे की,
आरती सद्गुरु प्यारे की ॥

– ओमप्रकाश मिश्र

आत्मसुख में बाधक व साधक बातें

(पूज्य बापूजी की प्रेरणादायी वाणी)

आत्मसुख में पाँच चीजें बाधक और पाँच चीजें साधक हैं ।

आत्मसुख में बाधक है :

(१) बहुत प्रकार के ग्रंथों को पढ़ना, बहुत दृश्यों को देखना, पिक्चरें देखना ।

(२) बहिर्मुख लोगों की बातों में आना और उनकी लिखी हुई पुस्तकें पढ़ना, बहुत सारे समाचार सुनना, अखबार-उपन्यास पढ़ना ।

बुद्धि को बहुत चीजों में उलझाने से आप ईश्वर की शांति से, ईश्वर के माधुर्य से, चिन्मय सुख से फिसल सकते हैं इसलिए अपने को बहुत चीजों में मत फँसाओ ।

(३) बहिर्मुख लोगों की संगति करना, उनसे हाथ मिलाना, उनके श्वासोच्छ्वास में ज्यादा समय रहना - साधक के लिए उचित नहीं है ।

(४) किसी भी व्यक्ति-वस्तु-परिस्थिति में आसक्ति करना ।

वासना के आवेग में आकर आप सुखी होना चाहते हैं । राग से, द्वेष से, मोह से उत्पन्न वासना से आक्रांत होते हैं तो आप परमात्म-सुख से, चिन्मय सुख की योग्यता से गिर जाते हैं । अगर आप इनसे आक्रांत नहीं होते तो आप चिन्मय सुख के अधिकारी हो जाते हैं ।

(५) अधिकारी न होते हुए भी उपदेशक या वक्ता बनना ।

आत्मसुख में सहायक है :

(१) भगवच्चरित्र का श्रवण । भगवान के प्यारे संत और भगवत्स्वरूप ब्रह्मज्ञानियों के जीवन-चरित्र सुनना या पढ़ना ।

(२) भगवान की स्तुति ।

(३) भजन, सुमिरन, ध्यान ।

(४) भगवान और भगवत्प्राप्त महापुरुषों में श्रद्धा बढ़े ऐसी ही चर्चा करना-सुनना, ईश्वर की कथा सुनना ।

(५) सदैव ईश्वर की स्मृति करते-करते आनंद में रहने की आदत ।

तो आज से साधना में बाधक बातों का त्याग करके साधना में सहायक बातों का अवलम्बन लो और अपने लक्ष्य जीवन्मुक्ति को पा लो । आत्मसुख में बाधक कमियों को निकालने के लिए भगवान से प्रार्थना करना कि 'प्रभु ! मैं तुम्हारा हूँ, तुम मेरे हो । मुझे वासना, विकार से बचाकर हे निर्विकार नारायण ! अपने राम स्वभाव में जगाना -

उमा राम सुभाउ जेहिं जाना ।
ताहि भजनु तजि भाव न आना ॥

(श्री रामचरित. सुं.कां. : ३३.२)

हे अंतर्यामी राम ! आपके स्वभाव को जान लें तो हम आपसे एकाकार हो जायेंगे । मैं कई जन्मों से वासना-विकारों का आदी हूँ इसलिए फिसल रहा हूँ, तुम मुझे बचाते रहना ।'

फिसलते-फिसलते कई बार फिसलने के बाद भी आप उठ खड़े होंगे । जैसे बचपन में कई बार गिरने के बाद भी आप अभी दौड़ने के काबिल हो गये । बचपन में एक बार, दो बार, पाँच बार गिरे फिर भी आप चलने का अभ्यास करते रहे । नहीं करते तो अभी विकलांग होकर पड़े रहते लेकिन गिरने को आपने गिरा-अगिरा समझकर चलने का प्रयास चालू रखा तो अभी चल भी सकते हो, दौड़ भी सकते हो, कूद भी सकते हो । चलते समय जब आप गिरे थे तब यदि डरकर बैठ जाते तो अभी आपकी स्थिति कैसी नाजुक होती !

ऐसे ही ईश्वर के रास्ते भी आप कई बार फिसलें तो भी चिंता नहीं करना । 'हम फिसल गये', यह भ्रम मत करना । यह सोचना कि 'पुरानी आदत के कारण मन फिसल गया है, हम तो भगवान के हैं ।' तो आप फिसलाहट से जल्दी बच जाओगे ।

(शेष पृष्ठ १० पर)

ज्ञानी के भीतर भेद नहीं

(पूज्यश्री के सत्संग-प्रवचन से)

ब्रह्मनिष्ठ महात्मा होते तो हैं ज्ञानी लेकिन **जड़वत् लोकमाचरेत्...** अज्ञानी के जैसा आचरण करते हैं । उनको यह नहीं होता कि 'मैं ब्रह्मवेत्ता हूँ, अब यह कैसे होगा मेरे से ?', यह पकड़ नहीं होती । ज्ञानी तो अपनेसहित सारे विश्व को अपना आत्मा मानते हैं । ज्ञानी के भीतर भेद नहीं होता इसलिए उन्हें शांति होती है और हम लोगों के अंदर भेद होता है इसलिए अपनी मन-इन्द्रियों से अच्छा व्यवहार होता है तो हम हर्ष को प्राप्त होते हैं और मन-इन्द्रियों से कुछ इधर-उधर का व्यवहार होता है तो हमको शोक होता है ।

हमारे शरीर का, मन का कोई आदर करता है तो हम खुश होते हैं और कोई अनादर करता या उँगली उठाता है तो हम बेचैन होते हैं क्योंकि हम अपने को देह मानते हैं और फिर दूसरों से यह अपेक्षा करते हैं कि 'मेरे से फलाना आदमी ऐसा व्यवहार करे, पत्नी ऐसे चले, पुत्र ऐसे चले, परिवार ऐसे चले, कुटुम्बी मेरे से ऐसा चलें ।' हम अपनी मान्यता की पोटली सिर पर लेकर घूमते हैं तो हमारी पोटली के अनुसार अगर कोई हमसे आचरण करता है तो वहाँ हमारा राग हो जाता है और हमारी मान्यता की गठरिया के खिलाफ कोई व्यवहार या परिस्थितियाँ आती हैं तो हमें द्वेष होता है या भय हो जाता है ।

ये राग और द्वेष हमारे चित्त को मलिन करते हैं । राग भी हमारे चित्त में रेखा डालता है और द्वेष भी हमारे चित्त में रेखा डालता है । अनुकूलता आती है तो राग की रेखा गहरी होती है और प्रतिकूलता आती है तो द्वेष या भय की रेखा गहरी होती है । तो हमारे चित्त में ये रेखाएँ पड़ जाती हैं इसलिए हमारा चित्त स्वस्थ, शांत नहीं रहता । और **अशांतस्य कुतः सुखम् ।** अशांत को सुख कहाँ ? संशयवाले को सुख कहाँ ? उद्विग्न को सुख कहाँ ?

मैंने सुनायी थी वह कहानी कि किन्हीं जीवन्मुक्त महात्मा के चरणों में अद्भुत स्वभाववाला आदमी पहुँचा । बोला : ''महाराज ! मैं चम्बल की घाटी का डाकू हूँ, अपनी शरण में रखोगे ?''

महाराज बोले : ''हाँ ठीक है ।''

''महाराज ! मैं दारू पीता हूँ ।''

''कोई बात नहीं ।''

''महाराज ! मैं बीड़ी, चरस पीता हूँ ।''

''कोई बात नहीं ।''

''महाराज ! मैं जुआ भी खेलता हूँ ।''

''कोई बात नहीं ।''

''महाराज ! मैं दुराचार भी करता हूँ ।''

''कोई बात नहीं ।''

''महाराज ! मेरे में दुनिया भर के दोष हैं ।''

''कोई बात नहीं ।''

''महाराज ! यह क्या ? आप तो सब स्वीकार कर रहे हैं ।''

''भैया ! जब सृष्टिकर्ता तुझे अपनी सृष्टि से नहीं निकालता तो मैं अपनी दृष्टि से क्यों निकालूँ ?''

तो जो जीवन्मुक्त महात्मा हैं वे ऐसा नहीं समझते कि मेरा आचरण सही है, दूसरे का आचरण गलत है । मेरा शरीर पवित्र है, शुद्ध है और मैं एकदम ठीक हूँ, दूसरा गलत है । मैं ठीक और दूसरा गलत नहीं, लेकिन दूसरे को भी मेरा अनुभव समझ में आ जाय ऐसा उनका लक्ष्य होता है, इसलिए वे **सर्वभूतहिते रताः** हो जाते हैं । हम लोगों का हित उसीमें होता है कि हम अपने को समझें । हम अपने को नहीं समझेंगे तो कैसी भी परिस्थिति होगी चित्त का राग और द्वेष जायेगा नहीं । वस्तुओं से प्राप्त जो सुख है या हमारी मान्यताओं से प्राप्त जो सुख है वह वास्तव में राग का सुख है, आत्मा का सुख नहीं ।

और हमारी इच्छा के खिलाफ जो हो रहा है, उससे जो दुःख होता है वह वास्तव में बाहर दुःख नहीं है, हमारी मान्यताएँ हमको दुःख दे रही हैं ।

काहु न कोउ सुख दुख कर दाता ।
निज कृत करम भोग सबु भ्राता ॥

हम लोग अपने ही विचारों की गठरिया से अपने संस्कार तैयार करके सुख की रेखाएँ खींच के भी अपने को जंजीर में बाँधते हैं और दुःख की रेखाएँ खींच के भी अपने को जंजीर में बाँधते हैं ।

आत्मसाक्षात्कार करना बड़ा आसान है । कैसे ? अपनी जो भेददर्शन करनेवाली बुद्धि है, उसे अभेद-दर्शन में बदल दो बस । जिन कारणों से भेद दिखते हैं उन्हें मिटा दो तो साक्षात्कार हो जायेगा । सर्वत्र एक परब्रह्म परमात्मा है, उसके अलावा अन्य कुछ भी नहीं है । इस बात को दृढ़ता से मानकर उसे ही चरितार्थ करने में लगे रहो । ❐

(पृष्ठ ४ से 'महाशिवरात्रि : कल्याणकारी रात्रि' का शेष)

महाशिवरात्रि जागरण, साधना, भजन करने की रात्रि है । 'शिव' का तात्पर्य है 'कल्याण' अर्थात् यह रात्रि बड़ी कल्याणकारी है । इस रात्रि में किया जानेवाला जागरण, व्रत-उपवास, साधन-भजन, अर्थसहित शांत जप-ध्यान अत्यंत फलदायी माना जाता है । 'स्कंद पुराण' के ब्रह्मोत्तर खंड में आता है : 'शिवरात्रि का उपवास अत्यंत दुर्लभ है । उसमें भी जागरण करना तो मनुष्यों के लिए और दुर्लभ है ।'

शिवजी कहते हैं कि 'मैं बड़े-बड़े तपों से, बड़े-बड़े यज्ञों से, बड़े-बड़े दानों से, बड़े-बड़े व्रतों से इतना संतुष्ट नहीं होता हूँ जितना शिवरात्रि के दिन उपवास करने से होता हूँ ।'

'ईशान संहिता' में आता है :

शिवरात्रिव्रतं नाम सर्वपापप्रणाशनम् ।
आचाण्डालमनुष्याणां भुक्तिमुक्तिप्रदायकम् ॥

'महाशिवरात्रि का व्रत सभी पापों का नाश करनेवाला है । इस व्रत के अधिकारी चांडाल तक सभी मनुष्य-प्राणी हैं, जिन्हें यह व्रत भुक्ति व मुक्ति दोनों ही प्रदान करता है ।' ❐

गृहस्थी में रहने की कला

(पूज्य बापूजी की कल्याणमयी अमृतवाणी)

जिन बातों को याद करने से तुम्हें चिंता होती है, दुःख होता है या किसीके दोष दिखते हैं, उन्हें विष की नाईं त्याग दो । जिन बातों से तुम्हारा उत्साह, आत्मिक बल बढ़ता है, प्रसन्नता बढ़ती है उनका आदर से चिंतन करो । अपने चित्त को ऐसा झंझटमुक्त रखो कि किसीकी निंदा, द्वेष, नफरत उसको बिगाड़ न सके । किसीने आपको गाली दी और वह गाली देकर आपको दुःखी करना चाहता है तब यदि आप दुःखी हो गये तो उसका तो काम बन गया । आप तो हृदय को झंझटमुक्त बनाइये । गाली दी किसीने तो सोचो, 'वह तो आकाश में चली गयी, मेरा क्या बिगड़ता है ! और देता है तो हाड़-मांस के शरीर को देता है ।' यदि वह दोष हमारे अंदर है तो हमें निकालना चाहिए और यदि ईर्ष्या के कारण बद-इरादे से दोषारोपण करे, कुप्रचार करे-करावे तो हमें निर्द्वन्द्व रहना चाहिए ।

भगवान बोलते हैं : **निर्द्वन्द्वो भवार्जुन ।** देवरानी कुछ कहती है, जेठानी कुछ कहती है तो आप निर्द्वन्द्व हो जाओ, नकटे (बेशर्म) नहीं पक्के बनो । नकटा वह है जो गलती करता रहता है, गालियाँ सहता रहता है । ऐसा नहीं बनो । गलती हो तो निकाल दो और यदि गलती नहीं है फिर भी कोई कुछ बोलता है तो आप चिंतारहित, तनावरहित, अहंकाररहित हो जाओ । जीवन जीने का यह तरीका है, जगत को आप चुप नहीं करा सकते । ❐

(पृष्ठ ८ से 'आत्मसुख में बाधक व साधक बातें' का शेष)

कहीं बढ़िया चीज है तो 'वहाँ बढ़िया मजा आयेगा' - इस भाव से जाओगे तो आप फिसलते चले जाओगे । बढ़िया-में-बढ़िया सुख का सागर मेरा प्रभु है । बाहर कितना भी रहोगे लेकिन अंत में रात को थककर सोने के लिए तो अपने अंतरात्मा में आओगे । इसलिए किसी दृश्य को, किसी सुंदरे-सुंदरी को, किसी चरपरे-चटपटे भोग को महत्त्व नहीं दोगे तो आप चिन्मय सुख की, आत्मा-परमात्मा के सुख की लगन होने से उसमें अच्छी तरह से स्थिति पा लोगे । ❐

होलिकोत्सव हितोत्सव है

(पूज्य बापूजी की सत्संग-गंगा से)

होलिकोत्सव के पीछे प्राकृतिक ऋतु-परिवर्तन का रहस्य छुपा है । ऋतु-परिवर्तन के समय जो रोग होते हैं उनको मिटाने का भी इस उत्सव के पीछे बड़ा भारी रहस्य है तथा विघ्न-बाधाओं को मिटाने की घटनाएँ भी छुपी हैं ।

रघु राजा के राज्य में ढोण्ढा नाम की राक्षसी बच्चों को डराया करती थी । राजा का कर्तव्य है कि प्रजा की तकलीफ को अपनी तकलीफ मानकर उसे दूर करने का उपाय करे । कई उपाय खोजने के बाद भी जब कोई रास्ता नहीं मिला तो रघु राजा ने अपने पुरोहित से उपाय पूछा । पुरोहित ने बताया कि इसे भगवान शिव का वरदान है कि उसे देव, मानव आदि नहीं मार सकते, न वह अस्त्र-शस्त्र या जाड़े, गर्मी, वर्षा से मर सकती है किंतु वह खेलते हुए बच्चों से भय खा सकती है । इसलिए फाल्गुन की पूर्णिमा को लोग हँसें, अट्टहास करें, अग्नि जलायें और आनंद मनायें । राजा ने ऐसा किया तो राक्षसी मर गयी और उस दिन को 'होलिका' कहा गया ।

होलिकोत्सव बहुत कुछ हमारे हित का दे देता है । गर्मी के दिनों में सूर्य की किरणें हमारी त्वचा पर सीधी पड़ती हैं, जिससे शरीर में गर्मी बढ़ती है । हो सकता है कि शरीर में गर्मी बढ़ने से गुस्सा बढ़ जाय, स्वभाव में खिन्नता आ जाय । इसीलिए होली के दिन पलाश एवं अन्य प्राकृतिक पुष्पों का रंग एकत्रित करके एक-दूसरे पर डाला जाता है ताकि हमारे शरीर की गर्मी सहन करने की क्षमता बढ़ जाय और सूर्य की तीक्ष्ण किरणों का उस पर विकृत असर न पड़े । सूर्य की सीधी तीखी किरणें पड़ती हैं तो सर्दियों का जमा कफ पिघलने लगता है । कफ जठर में आता है तो जठर मंद हो जाता है । पलाश के फूल मंदाग्नि-निवारक हैं, इसीलिए पलाश के फूलों के रंग से होली खेली जाती है । पलाश के फूलों से, पत्तों से, जड़ से तथा पलाश के पत्तों से बनी पत्तल व दोने में भोजन करने से बहुत सारे फायदे होते हैं । राजस्थान, मध्य प्रदेश आदि कई राज्यों में अब भी पलाश के पत्तों से बनी पत्तल व दोने में भोजन करने की प्रथा है । राजस्थान में पलाश को खाखरा भी बोलते हैं । अभी तो कागज की पत्तलें और दोने आ गये । उनसे वह लाभ नहीं होता जो खाखरे के दोने और पत्तलों से होता है ।

पलाश के फूलों से होली खेलने से शरीर के रोमकूपों पर ऐसा असर पड़ता है कि वर्ष भर आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति मजबूत बनी रहती है । यकृत (लीवर) को मजबूत करता है खाखरा । यह यकृत की बीमारी जिससे पीलिया होता है उससे भी रक्षा करता है । **जो पलाश के फूलों से होली खेलेंगे उन्हें पीलिया भी जल्दी नहीं होगा, मंदाग्नि भी नहीं होगी ।** ❑

गुरु संग होली

जिसने गुरु संग होली खेली, होली उसकी हो ली ।
जनम मरण भव बंध काटे, समझे जो नर बोली ॥
बोली अटपट लगती पहले, समझ न कुछ भी आता ।
शनैः शनैः जब रंग चढ़ता है, डूबत ही नर जाता ॥
नर से नारायण बनने की, कला गुरु सिखलाते ।
गुरु का रंग चढ़े जब नर पर, नारायण बन जाते ॥
एक बार जो चढ़ा रंग तो, छूटत नहीं छुटाये ।
आत्मबोध जब हो जाता है, कछु न और सुहाये ॥
राग-द्वेष पल में छुट जाता, अहंकार नहीं फुरता ।
मैं-मैं तू-तू करते करते, सम होकर फिर रहता ॥
सात रंग की होली अनोखी, कब कौन रंग चढ़ जाये ।
प्रेम-माधुर्य रंग जब चढ़ता, फहर-फहर फहराये ॥
होली खेलत बहु बरस गँवाये, होली हुई न हो ली ।
गुरु संग सत्संग मिले जब, होली बहु विधि हो ली ॥
मोह, माया, मद, मत्सर के, कुरंग सभी धो डालो ।
नाम काम अभिमान को त्यागो, ज्योत से ज्योत जगा लो ॥

– प्रेमशंकर, हटा (म.प्र.)

होली मनायें तो ऐसी

(होलिका दहन : ७ मार्च, धुलेंडी : ८ मार्च)

(पूज्य बापूजी की ज्ञानमयी वाणी से)

होली अगर हो खेलनी, तो संत सम्मत खेलिये।
संतान शुभ ऋषि मुनिन की, मत संत आज्ञा पेलिये॥

तुम संतों और ऋषि-मुनियों की संतान हो। यदि तुम होली खेलना चाहते हो तो भाँग पीकर बाजार में नाचने की जरूरत नहीं है, दारू पीकर अथवा दुर्व्यसन करके अपने-आपको अधोगति में डालने की जरूरत नहीं है, होली खेलनी हो तो संत के संग में खेलो। सच्ची होली तो यह है कि ब्रह्मविद्या की अग्नि प्रकट हो जाय, भक्तिरस की अग्नि भभक उठे और उसमें तुम्हारी चिंता, दारिद्र्य, मोह, ममता स्वाहा हो जाय। तुम कंचन जैसे हो जाओ, कुंदन जैसे शुद्ध हो जाओ। इसीका नाम होली है। लोग लकड़ियाँ एकत्रित करके अग्नि प्रज्वलित करते हैं, होली जलाते हैं पर यह कोई आखिरी होली नहीं है। होली तब समझो कि संसार जलती आग दिखे। संसार जलती आग है तो सही पर दिखता नहीं है, यह हमारी बुद्धि की मंदता है। जरा-जरा बात में दिन भर में न जाने कितने हर्ष के और कितने शोक के आघात-प्रत्याघात लगते हैं। मेरे-तेरे के कितने बिच्छू काटते हैं... तो संसार जलती आग है ऐसा दिखे और सब विषय-विकार फीके लगें तो समझो सच्ची होली है, नहीं तो बचकानी होली है, संसार में भटकनेवालों की होली है। साधकों की होली निराली होती है।

संसार का दुःख कैसे मिटे, आत्मज्ञान कैसे हो ? आध्यात्मिक शांति, परमात्मशांति कैसे मिले ? - इस बात का ध्यान रहे तो समझो तुम्हारी होली सार्थक है, नहीं तो होली में तुम खुद होली हो गये।

माजून खाई भंग की, बौछार कीन्हीं रंग की।
बाजार में जूता उछाला, या किसी से जंग की॥

भाँग पी, जूते उछाले या किसीसे जंग की - यह कोई होली है !

गाना सुना या नाच देखा, ध्वनि सुनी मौचंग की।
सुध बुध भुलाई आपनी, बलिहारी ऐसे रंग की॥

देहाध्यास भूलने का जो तरीका था, होली जिस उद्देश्य से मनायी जाती थी वह अर्थ आजकल दब गया। देहाध्यास भूलने के लिए नेता और जनता की एकता, संत और साधक की एकता, सेठ और नौकर की एकता का, प्राकृतिक-नैसर्गिक जीवन जीने का एक दिन था, एक मौका था होली का दिन। 'मैं' और 'मेरे' के व्यवहार से जो बोझा महसूस होता है, वह बोझा उतारने का यह एक सुंदर कार्यक्रम था लेकिन इस होली में भी आजकल बोझा उतरता नहीं है बल्कि और बढ़ रहा है। सामान्य दिनों में जो काम होता है त्यौहारों में और अधिक काम बढ़ा लेते हैं। सामान्य दिनों में जो मिलना, करना, विकारों में उलझना होता है, त्यौहारों के दिनों में लोग इनमें और अधिक उलझते हैं। होली के दिन सिनेमाघर पर भीड़ ज्यादा होगी। इन दिनों जितने मानसिक अपराध होंगे, उतने अन्य दिनों में नहीं होंगे क्योंकि हम व्यवस्था का दुरुपयोग कर रहे हैं। त्यौहारों की जो व्यवस्था थी जीवन को सरलता की, नैसर्गिकता की तरफ ले जाने की, अहंकार को विसर्जित करने की, त्यौहारों के द्वारा जो कुछ लाभ मिलता था वह समाज खोता आया है। अहंकार को पुष्ट करने का मौका ढूँढ़ रहा है।

अहंकार का सर्जन, विकारों का सर्जन करने का मौका जितना अधिक लेंगे, उतना जीवनशक्ति का ह्रास होगा। इसलिए फकीरी होली तुम्हें कहती है कि ज्ञान की आग जलाओ। लकड़ियों की आग तो बहुत लोग जलाते हैं और स्वर्ग में, नरक में

भटकते रहते हैं, जन्मते-मरते रहते हैं ।

यदि हम हमारे जीवन की शक्ति का आदर न करेंगे, हम हमारे जीवन के स्वामी न बनेंगे तो हमारा स्वामी शैतान बन जायेगा । इसलिए होली तुम्हें कहती है कि उस शैतान से बचने के लिए अपने अहंकार को धूल में मिलाओ, धुलेंडी मनाओ, होली जलाओ । अपने अहंकार की सुध-बुध भुला दो, भुला दो देहाध्यास को । गाना गाओ तो गाना बन जाओ और नृत्य करो तो नृत्य, कीर्तन करो तो कीर्तन, सत्संग सुनो तो सत्संग हो जाओ । अपने अहंकार की बलि दे दो । जो भारीपन है वह छोड़ दो । होली हलका होना सिखाती है । कोई साहब हो, सूबेदार हो, भले इंस्पेक्टर हो, चाहे मंत्री हो, लेकिन होली के दिन तो फगुआ लेनेवाले बच्चे भी उनका साहबपना, मंत्रीपना भुला देते हैं कि 'साहब ! होली का फगुआ दो नहीं तो रँग देंगे ।' ऐसी है होली !

अज्ञान को नहीं हटाया, प्रेमाभक्ति का रस नहीं पाया, अपने-आपको नहीं पाया तो होली मनाकर क्या पाया ? मोह-ममता के ऊपर धूल नहीं डाली तो धुलेंडी क्या खेली ?

छाती मिलाते शत्रु से, सन्मित्र से मुख मोड़ते ।
हितकारी ईश्वर छोड़कर, नाता जगत से जोड़ते ॥

धन से, पद से, प्रतिष्ठा से छाती मिलाते हो जो कि तुम्हारे नहीं हैं और जो तुम्हारा है उधर से तो तुम मुख मोड़कर बैठे हो । ईश्वर को छोड़कर जगत से नाता जोड़कर बैठे हो, फिर होली क्या मनाते हो ? होली मनाओ तो बस ऐसी कि जो तुम्हारा है वह प्रकट हो जाय । ऐसा प्रकाश भीतर से प्रकट होने दो कि जो तुम्हारा है उसमें जग जाओ । ऐसे से मिलो जिससे फिर बिछुड़ना न पड़े ।

भोले बाबा ने कहा है :

होली हुई तब जानिये, पिचकारि सद्गुरु की लगे ।

ऐसी होली खेलिये कि ज्ञान की पिचकारी से अहंकार भाग जाय । ज्ञान की पिचकारियाँ तो चलती रहती हैं । कई बार ऐसी पिचकारियाँ आती हैं और किसीके हृदय में लगकर चली जाती हैं, किसीके हृदय में थोड़ी टिकती हैं, किसीके हृदय से तो आर-पार निकल जाती हैं । अब बचकानी होली छोड़ दो । बहुत दिन खेले, बहुत जन्म खेले तुम ऐसी होली । ऐसे खेलते-खेलते कई होलियाँ आ गयीं, कई दिवालियाँ आ गयीं लेकिन हम वैसे-के-वैसे रहे ।

हमारी स्थिति ऐसी न हो कि त्यौहार मनाने के बाद भी हमारा अहंकार बचा रहे । उत्सव मनाने के बाद भी हम परमात्मा के निकट न पहुँचें तो वह उत्सव वास्तव में उत्सव नहीं, वह त्यौहार त्यौहार नहीं, वह तो मौत का दिन है । जीवन का दिन तो वह है कि तुम ईश्वर के रास्ते पर एक कदम आगे बढ़ जाओ । बाह्य उत्सव तुम्हें ईश्वरीय उत्सव में ले जाय, ईश्वरीय ज्ञान, ईश्वरीय माधुर्य, ईश्वरीय दृष्टि, ईश्वरीय प्रेम में परितृप्त कर दे । ईश्वर के रास्ते एक छलाँग तुम्हारी और बढ़ जाय तो समझ लो त्यौहार तुम्हारे लिए सार्थक है । यदि एक छलाँग शैतान की तरफ आगे बढ़ जाती है तो वह त्यौहार तुम्हारे लिए अभिशाप है, वरदान नहीं । जो भी त्यौहार हैं वे सब महापुरुषों ने तुम्हारे लिए वरदानरूप बनाये हैं । उन त्यौहारों का तुम्हें अधिक-से-अधिक लाभ मिले और तुम विराट आत्मा के साथ एक हो जाओ, तुम असली पिता के द्वार तक पहुँच जाओ - त्यौहारों का लक्ष्यार्थ यही है ।

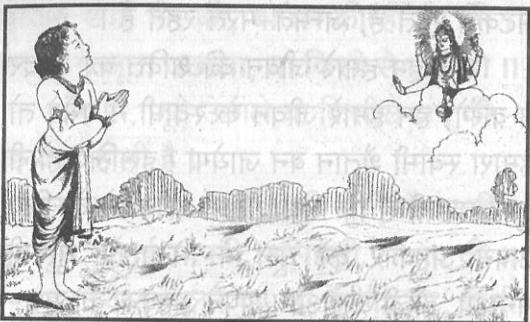
सब रंग कच्चे जांय उड़, यक रंग पक्के में रंगे ॥
नहिं रंग चढ़े फिर द्वैत का, अद्वैत में रंग जाय मन ।
विक्षेप मल सब जाय धुल,
निश्चिन्त मन अम्लान हो ॥

पक्का रंग आत्मा का ज्ञान होता है, बाकी के रंग सब कच्चे होते हैं । संसार के रंग तुम्हारे शरीर तक, मन तक, बुद्धि तक आते हैं । जिसने भीतर की होली खेल ली, जिसके भीतर भीतर का

प्रकाश हो गया, भीतर का प्रेम आ गया, जिसने आध्यात्मिक होली खेल ली, उसको जो रंग चढ़ता है वह अबाधित होता है। संसारी होली का रंग हम लोगों को नहीं चढ़ता, हमारे कपड़ों को चढ़ता है; हमारे शरीर को भी तो रंग नहीं चढ़ता ! और यह रंग कपड़ों पर भी टिकता नहीं, टिका तो समय पाकर कपड़े फट जाते हैं लेकिन तुम्हारे ऊपर यदि फकीरी होली का रंग चढ़ जाय... फकीरी होली का अर्थ है कि जहाँ पहुँचने के बाद फिर गिरना नहीं होता, जो पाने के बाद खोना नहीं होता। **यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम। (गीता : १५.६)**

काश ! ऐसा कोई सौभाग्यशाली दिन आ जाय कि तुम्हारे ऊपर संतों की होली का रंग लग जाय तो फिर तैंतीस करोड़ देवता धोबी का काम शुरू करें और तुम्हारा रंग उतारने की कोशिश करें तो भी नहीं उतरेगा, बल्कि तुम्हारा रंग उन पर चढ़ जायेगा।

होली के बाद धुलेंडी आती है। धुलेंडी का पैगाम है कि अपनी इच्छाओं को, वासनाओं को, कमियों को धूल में मिला दो। अहंकार को धूल में मिला दो। निर्दोष बालक जैसे नाचता है, खेलता है, निर्विकार आँख से देखता है, निर्विकार होकर व्यवहार करता है, ऐसे ही तुम निर्विकार होकर जियो। तुम्हारे अंदर जो विकार उठें उन विकारों को, शैतान को भगाने के लिए तुम ईश्वरीय सामर्थ्य जुटा लो। ईश्वरीय सामर्थ्य ईश्वर-नाम, ईश्वर-ध्यान और ईश्वरप्रीति से जुटता है, सत्संग से तथा महापुरुषों के दर्शन से जुटता है। इसलिए होली मनायें तो किसी पावन जगह पर मनायें, संत के संग मनायें ताकि जन्म-मरण की भटकान समाप्त हो जाय। आत्मज्ञान, आत्मविश्राम, आत्मतृप्ति...

आप इरादा पक्का करो, बाकी भगवान पग-पग पर सहायता करते ही हैं, बिल्कुल पक्की बात है। ❐

भगवद्-आश्रय का संदेश देता होलिकोत्सव

– पूज्य बापूजी

मैं सात साल के आसपास का था तब की बात है। होली के दिन माँ ने एक मोटी रोटी बनायी, जिसको रोट बोलते हैं। उस पर दायें से बायें और ऊपर से नीचे धागा लपेटा। मुझे कहा कि ''इसको होली में डालेंगे, रोटी तो सिंक जायेगी, पक जायेगी, काली हो जायेगी लेकिन धागा सफेद रहेगा, जलेगा नहीं।''

मैंने कहा : ''धागा जलेगा नहीं यह कैसे ? जब तुम रोटी निकालो तब मुझे बुलाना।'' उत्कंठा थी।

होली जल गयी, गोबर के कंडे थे, लकड़ियाँ थीं, सब जल गये। मेरे सामने माँ ने चिमटे से रोटी निकाली। देखा तो रोटी सिंककर एकदम काली-कलूट हो गयी थी पर धागा सफेद-का-सफेद !

माँ बोली : ''जैसे प्रह्लाद की भक्ति से उसको अग्नि की आँच नहीं आयी, ऐसे ही इस धागे को आँच नहीं आयी। होलिका को तो वरदान था लेकिन भक्त के विरोध में उसका वरदान भी विफल हो गया और वह जल के मर गयी।''

होली का यह संदेश है कि 'भगवान की शरण जानेवाला बड़ी-बड़ी आपदाओं से सुरक्षित हो जाता है।' ऐसे तो हमने हमारे जीवन में और हमारे साधकों के जीवन में भी कई बार देखा कि जो भगवान का आश्रय लेकर चलते हैं, उनकी बड़ी-बड़ी विपदाएँ भी सम्पदाओं के रूप में बदल जाती हैं। ❐

कर्ण की मौत का कारण

कर्ण ने अर्जुन को धनुर्विद्या में अधिक शक्तिशाली देख एकांत में द्रोणाचार्य के पास जाकर कहा : ''गुरुदेव ! मैं ब्रह्मास्त्र चलाने की विद्या सीखना चाहता हूँ । मेरी इच्छा है कि मैं अर्जुन के साथ युद्ध करूँ । आपका तो सभी शिष्यों पर एकसमान स्नेह है ।''

द्रोणाचार्य कर्ण की दुष्टता को समझकर बोले : ''वत्स ! ब्रह्मचर्य-व्रत का ठीक-ठीक पालन करनेवाला ब्राह्मण अथवा तपस्वी क्षत्रिय ही इस विद्या को जान सकता है । दूसरा कोई भी किसी तरह इसे नहीं सीख सकता ।''

कर्ण महेन्द्र पर्वत पर परशुरामजी के पास चला गया । वहाँ उसने भृगुश्रेष्ठ परशुरामजी को सिर झुकाकर प्रणाम किया और झूठ बोला कि 'मैं भृगुवंशी ब्राह्मण हूँ ।' उसने असत्य का सहारा लेकर उनकी शरण ली । परशुरामजी ने गोत्र आदि सारी बातें पूछकर उसे शिष्यभाव से स्वीकार कर लिया ।

कर्ण गुरु से विधिपूर्वक धनुर्विद्या सीखकर अभ्यास करने लगा । एक दिन वह समुद्र-तट पर आश्रम के पास ही अकेला टहल रहा था । उसी समय किसी वेदपाठी ब्राह्मण की गाय उधर पहुँच गयी । कर्ण ने अनजाने में गाय को हिंसक पशु समझकर मार डाला ।

ब्राह्मण के आने पर उनसे क्षमा माँगते हुए कर्ण बोला : ''भगवन् ! मैंने अनजाने में आपकी गाय मार डाली है, अतः आप मेरा अपराध क्षमा करें ।''

ब्राह्मण कुपित होकर बोले : ''ओ दुराचारी ! तू मार डालने योग्य है । तू अपने इस पाप का फल जरूर प्राप्त करेगा । गौमाता के हत्यारे ! तू जिसके साथ सदा ईर्ष्या रखता है और जिसे परास्त करने के लिए निरंतर चेष्टा करता है, उसके साथ युद्ध करते समय धरती माता तेरे रथ के पहिये को निगल जायेगी । नराधम ! जब धरती में तेरा पहिया फँस जायेगा और तू भयभीत हो रहा होगा, उस समय तेरा शत्रु तेरे मस्तक को काट गिरायेगा । ओ मूढ़ ! जैसे असावधान होकर तूने इस गौ का वध किया है, उसी प्रकार असावधान अवस्था में ही शत्रु तेरा सिर काट डालेगा ।''

शाप मिलने पर कर्ण ने उस श्रेष्ठ ब्राह्मण को बहुत-सी गौएँ, धन और रत्न देकर प्रसन्न करने की चेष्टा की तो ब्राह्मण ने कहा : ''कोई भी मेरी बात को झूठी नहीं कर सकता । अब तू यहाँ से चला जा ।'' कर्ण भयभीत होता हुआ सिर झुकाकर वापस चला गया ।

एक दिन परशुरामजी कर्ण की गोद में सिर रखकर आराम कर रहे थे । तभी एक रक्त, मांस का आहार करनेवाला कीड़ा कहीं से आया और उसने कर्ण की जाँघ को काटना शुरू कर दिया । गुरुजी की नींद न टूट जाय इस भय से कर्ण न तो कीड़े को मार सका, न भगा सका । वह कीड़ा बार-बार काट रहा था, जिससे उसे असह्य वेदना हो रही थी पर वह धैर्यपूर्वक सहन करता रहा । जब कर्ण का रक्त बहकर परशुरामजी के शरीर को उसका स्पर्श हुआ तो उनकी नींद खुल गयी ।

परशुरामजी बोले : ''अरे ! तू यह क्या कर रहा है ? भय छोड़कर सत्य बता !''

कर्ण ने उस कीड़े के काटने की बात बता दी । परशुरामजी की दृष्टि पड़ते ही रक्त से भीगे उस कीड़े ने प्राण त्याग दिये और वह आकाश में विकराल काले रंग के राक्षस के रूप में दिखा ।

उस राक्षस ने हाथ जोड़कर विनम्रता से

कहा : ''भृगुश्रेष्ठ ! आपके चरणों में मेरा प्रणाम । आपने मुझे इस नरक से छुटकारा दिला दिया ।''

परशुरामजी ने पूछा : ''तू कौन है ? किस कारण से इस नरक में पड़ा था ?''

''तात ! प्राचीनकाल की बात है । मैं दंश नामक एक असुर था । एक दिन मैंने आपके पितामह महर्षि भृगु की पत्नी का बलपूर्वक अपहरण कर लिया था । इससे उन्होंने मुझे शाप देते हुए कहा था : 'ओ पापी ! तू मूत्र और लार का आहार करनेवाला कीड़ा होकर नरक में पड़ेगा ।'

मैंने प्रार्थना की कि 'ब्रह्मन् ! इस शाप का अंत कैसे होगा ?'

भृगुजी बोले : 'भृगुवंशी परशुराम से इस शाप का अंत होगा ।'

वही मैं कीड़ा होकर इस पृथ्वी पर गिर पड़ा । आपका समागम होने से मेरा इस पापयोनि से उद्धार हो गया ।''

और प्रणाम करके वह चला गया । परशुरामजी ने कर्ण से क्रोधपूर्वक पूछा : ''ओ मूर्ख ! ऐसी भारी पीड़ा ब्राह्मण कभी नहीं सह सकता । तेरा धैर्य तो क्षत्रिय के समान है । सत्य बता, तू कौन है ?''

परशुरामजी के शाप के भय से कर्ण बोला : ''भार्गव ! मैं सूत जाति का हूँ । मैंने अस्त्र के लोभ से आपसे झूठ बोला था । मैं राधापुत्र कर्ण हूँ । मुझ पर कृपा करें ।''

परशुरामजी क्रोध में आकर बोले : ''तूने ब्रह्मास्त्र के लोभ से झूठ बोलकर मेरे साथ कपटपूर्ण व्यवहार किया है । इसलिए जब तक तू संग्राम में अपने समान योद्धा के साथ नहीं भिड़ेगा और तेरी मृत्यु का समय निकट नहीं आ जायेगा, तब तक ही तुझे इस ब्रह्मास्त्र का स्मरण बना रहेगा । अब तू यहाँ से चला जा । तेरे जैसे मिथ्यावादी के लिए यहाँ कोई स्थान नहीं है ।''

कर्ण कुछ पा के पर सब खो के निराश हो गया और सिर झुकाकर चला गया ।

गुरु से झूठ-कपट करने से मति भ्रष्ट हो जाती है और फिर ऐसे ही निर्णय लिये जाते हैं जिनसे व्यक्ति और भी शीघ्रता से विनाश की ओर अग्रसर हो जाता है । कर्ण झूठ बोलकर परशुरामजी का शिष्य बना । अंतर्यामी परमात्मा सत्पुरुष से किया गया कपट कैसे सहते ! उन्होंने कर्ण की मति उसी समय से हर ली । गुरु से किये गये धोखे के परिणाम की शुरुआत गौ-हत्या से हुई और उसे ब्राह्मण से शाप मिला । महाभारत के युद्ध में गुरुदेव के शाप से उसके समान योद्धा अर्जुन के सामने आने पर उसकी ब्रह्मास्त्र की स्मृति चली गयी । उसके बाद ब्राह्मण के शाप ने काम किया और उसके रथ का पहिया धरती में धँस गया, जिससे वह अर्जुन द्वारा मारा गया ।

सद्गुरु से झूठ-कपट करनेवालों के लिए यह ऐतिहासिक प्रसंग बहुत ही प्रेरणादायी है । यह भी विचारणीय है कि अनजाने में हुई एक गौ-हत्या का फल कर्ण को अपने प्राण देकर भुगतना पड़ा तो जो जानबूझकर गौ-हत्या करते हैं या कराने में सहयोगी होते हैं उनकी क्या गति होगी !

अतः गौ-हत्यारे सावधान ! गौमांस में से डॉलर कमानेवाले सावधान !! गौमांस पर सब्सिडी देनेवाली सरकारें सावधान !!! अपना भविष्य मंगलमय करो । गौ-हत्या करने-कराने से अपने को बचाओ और गुरुओं से झूठ-कपट करनेवाले लोग सुधरने का इरादा पक्का करें । ❑

अमृत-बिंदु

जो पाप हर ले वह है 'हरि' । जो हर दिल में विराजमान है वह है 'हरि' । जो हर समय, हर देश में है वह है 'हरि' । जो हर जाति, हर मजहब, हर समाज के कितने भी पापी, अपराधी व्यक्ति को तुरंत पावन करके अपना कृपाप्रसाद चखा दे उसी परमेश्वर का नाम है 'हरि' ।

हरति पातकानि दुःखानि शोकानि इति श्रीहरिः ।

– पूज्य बापूजी

गुरुसेवा से मिलता परम अमृत

(संत एकनाथ षष्ठी : १३ मार्च)

एकनाथजी गुरुसेवा से अपने को धन्यभाग समझते थे । जो भक्त नहीं हैं उन्हें सेवा में बड़ा कष्ट मालूम हो सकता है, पर एकनाथ जैसे गुरुभक्त के लिए वही सेवा परमामृतदायिनी होने से उसीको उन्होंने अपना महद् भाग्य समझा । उन्होंने स्वयं स्वलिखित 'भागवत' में गुरु और गुरु-भजन की महिमा गायी है । उन्होंने कहा है कि 'भवसागर से पार उतरने के लिए मुख्य साधन गुरु-भजन ही है ।' और गुरु का लक्षण क्या है ?

एकनाथ महाराज कहते हैं कि 'सद्गुरु वे ही हैं जो आत्मस्वरूप का बोध कराकर समाधान करा दें ।' लौकिक विद्याओं के लौकिक गुरु अनेक हैं पर सद्गुरु वे ही हैं जो आत्मस्वरूप में स्थित करा दें । भाग्य से ही ऐसे सद्गुरु प्राप्त होते हैं । और ऐसे सद्गुरु की सेवा सत्शिष्य कैसे करता है ? एकनाथ महाराज वर्णन करते हैं : 'गुरु ही माता, पिता, स्वामी और कुलदेवता हैं । गुरु बिना और किसी देवता का स्मरण नहीं होता । शरीर, मन, वाणी और प्राण से गुरु का अनन्य ध्यान हो - यही गुरुभक्ति है । प्यास जल को भूल जाय, भूख मिष्टान्न भूल जाय और गुरुचरण-संवाहन करते हुए निद्रा भी भूल जाय । मुख में सद्गुरु का नाम हो, हृदय में सद्गुरु का प्रेम हो, देह में सद्गुरु का ही अहर्निश अविश्रांत कर्म हो । गुरुसेवा में मन ऐसा लगे कि स्त्री, पुत्र, धन भी भूल जाय, यह भी ध्यान न हो कि मैं कौन हूँ ।'

गुरु ही भगवान, गुरु ही परब्रह्म और गुरु-भजन ही भगवद्-भजन है । गुरु और भगवान एक ही हैं, यही नहीं प्रत्युत 'गुरुवाक्य ही ब्रह्म का प्रमाण है अन्यथा ब्रह्म केवल एक शब्द है ।'

गुरुसेवा का मर्म बताते हुए एकनाथ महाराज कहते हैं : 'गुरु को आसन, भोजन, शयन में कहीं भी न भूले । जिनको गुरु माना उन्हें जाग्रत और स्वप्न के सारे निदिध्यासन में गुरु माना । गुरु-स्मरण करते-करते भूख-प्यास का विस्मरण हो जाता है और देह एवं गेह का सुख भी भूल जाता है, उनके बदले सदा परमार्थ ही सम्मुख रहता है ।'

सद्गुरु के सामर्थ्य और सत्सेवा का सुख कैसा है, इस विषय में एकनाथ महाराज के ये प्रेमभरे उद्गार हैं : ''सद्गुरु जहाँ वास करते हैं वहीं सुख की सृष्टि होती है । वे जहाँ रहते हैं वहीं महाबोध स्वानंद से रहता है । उन सद्गुरु के चरण-दर्शन होने से उसी क्षण भूख-प्यास भूल जाती है । फिर और कोई कल्पना ही नहीं उठती । अपना वास्तविक सुख गुरुचरणों में ही है ।''

गुरुसेवा के संबंध में नाथ फिर अपना अनुभव बतलाते हैं : 'सेवा में ऐसी प्रीति हो गयी कि उससे आधी घड़ी भी अवकाश नहीं मिलता । सेवा में आलस्य तो रह ही नहीं गया क्योंकि इस सेवा से विश्रांति का स्थान ही चला गया । प्यास जल भूल गयी, भूख मिष्टान्न भूल गयी । जम्हाई लेने की भी फुरसत नहीं रह गयी । सेवा में मन ऐसे रम गया कि एका (एकनाथजी) गुरु जनार्दन स्वामीजी की शरण में ही लीन हो गया ।' ❑

सद्गुरु जैसा हितैषी कोई नहीं संसार में

मानव आते भी रोता है और जाते भी रोता है । जीवन में न जाने कितनी बार रोता है और रोता ही रहता है । केवल एक पूर्ण सद्गुरु में ही ऐसा सामर्थ्य है, जो इस जन्म-मरण के मूल कारण अज्ञान को काटकर मनुष्य को रोने से बचा सकते हैं । केवल गुरु ही आवागमन के चक्कर से, काल की महान ठोकरों से बचाकर शिष्य को संसार के दुःखों से ऊपर उठा देते हैं । गुरु के बराबर हितैषी संसार में कोई भी नहीं हो सकता ।

ब्रह्मचर्य व योग-साधना से महानता जागृत होती है

(पूज्य बापूजी की मधुमय अमृतवाणी)

संत ज्ञानेश्वर महाराज जिस चबूतरे पर बैठे थे, उसीको कहा : 'चल...' तो वह चलने लगा। ऐसे ही पूज्यपाद साँईं श्री लीलाशाहजी बापू ने नीम के पेड़ को कहा : 'चल...' तो वह खिसकने लगा और जाकर दूसरी जगह खड़ा हो गया। ब्रह्मचर्य-व्रत और योग-साधना से मनुष्य अपनी कितनी महानता जगा सकता है!

स्वामी विवेकानंद कहा करते थे कि भारतीय लोग अपने संकल्पबल को भूल गये हैं, इसीलिए गुलामी का दुःख भोग रहे हैं। 'हम क्या कर सकते हैं...' ऐसे नकारात्मक चिंतन द्वारा वे संकल्पहीन हो गये हैं जबकि अंग्रेज का बच्चा भी अपने को बड़ा उत्साही समझता है और कार्य में सफल हो जाता है क्योंकि वह ऐसे विचार करता है : 'मैं अंग्रेज हूँ। दुनिया के बड़े भाग पर हमारी जाति का शासन रहा है। ऐसी गौरवपूर्ण जाति का अंग होते हुए मुझे कौन रोक सकता है सफल होने से ? मैं क्या नहीं कर सकता ?' बस, ऐसा विचार ही उसे सफलता दिला देता है। जब अंग्रेज का बच्चा भी अपनी जाति के गौरव का स्मरण कर दृढ़ संकल्पवान बन सकता है तो आप क्यों नहीं बन सकते ?

'मैं ऋषि-मुनियों की संतान हूँ। भीष्म जैसे दृढ़प्रतिज्ञ पुरुषों की परम्परा में मेरा जन्म हुआ है। गंगा को पृथ्वी पर उतारनेवाले राजा भगीरथ जैसे दृढ़निश्चयी महापुरुष का रक्त मुझमें बह रहा है। समुद्र को भी पी जानेवाले अगस्त्य ऋषि का मैं वंशज हूँ। श्रीराम और श्रीकृष्ण की अवतार-भूमि भारत में, जहाँ देवता भी जन्म लेने को तरसते हैं वहाँ मेरा जन्म हुआ है, फिर मैं ऐसा दीन-हीन क्यों ? संयम और एकाग्रता बढ़ाकर मैं जो चाहूँ सो कर सकता हूँ। जिन ऋषियों ने सारे संसार को आत्मा की अमरता का, दिव्य ज्ञान का, परम निर्भयता का संदेश दिया, उनका वंशज होकर मैं दीन-हीन नहीं रह सकता। मैं अपने रक्त के निर्भयता के संस्कारों को जगाकर रहूँगा। ॐ ॐ ॐ... मैं वीर्यवान बनकर रहूँगा। ॐ ॐ ॐ...' ऐसा दृढ़ संकल्प हरेक भारतीय बालक को करना चाहिए।

स्त्री-जाति के प्रति मातृभाव प्रबल करो

श्री रामकृष्ण परमहंस कहा करते थे : ''किसी सुंदर स्त्री पर नजर पड़ जाय तो उसमें माँ जगदम्बा के दर्शन करो। ऐसा विचार करो कि यह अवश्य देवी का अवतार है, तभी तो इसमें इतना सौंदर्य है। माँ प्रसन्न होकर इस रूप में दर्शन दे रही हैं, ऐसा समझकर सामने खड़ी स्त्री को मन-ही-मन प्रणाम करो। इससे तुम्हारे भीतर काम-विकार नहीं उठ सकेगा।''

मातृवत् परदारेषु परद्रव्येषु लोष्टवत्।

'परायी स्त्री को माता के समान और पराये धन को मिट्टी के ढेले के समान जानो।'

शिवाजी का प्रसंग

वीर शिवाजी का एक सहयोगी कल्याण के किलेदार को हराकर उसकी रूपवती पुत्रवधू को पकड़कर ले आया तो उस समय शिवाजी ने यही आदर्श उपस्थित किया था। उन्होंने उसको 'माँ' कहकर पुकारा तथा कई उपहार देकर सम्मान-सहित उसके घर वापस भेज दिया।

(क्रमशः) □

भक्त का संकट दूर अहंकारी का अहं चूर

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

महाराष्ट्र में मिरज है । एक बार वहाँ का विशेष सूबा (प्रांत) अधिकारी जलाल खान गश्त लगाता हुआ जयराम स्वामी के प्रवचन में पहुँचा । हिन्दुओं के प्रति बचपन में ही नफरत भर देनेवाले माहौल में जलाल खान बड़ा हुआ था तो हिन्दू साधु-संतों के प्रति, हिन्दू धर्म के प्रति उसके दिल में नफरत थी । उसने मन में सोचा कि 'देखें, यह क्या बोलता है बाबा ।'

बाबाजी ने सत्संग में कहा : ''जो संतों के रास्ते चलता है, वह भगवान को पा सकता है ।'' अब जलाल खान को इन संत की बदनामी करने की सूझी । दूसरे दिन उसने बाबाजी को बुलवाया और कहा : ''आपने सत्संग में कहा है कि 'जो संतों के रास्ते चलता है, वह भगवान को पा सकता है ।' तो मैं तुम्हारे रास्ते चलूँगा, मुझे तुम्हारे इष्ट रामजी से मिलाओ, उनके दर्शन कराओ । जाओ, व्यवस्था करो । कल तक का समय है, अन्यथा समझ लेना ।''

समझ लेना मतलब कड़ी सजा मिलेगी । जयराम स्वामी थोड़े घबराये, नदी-किनारे पहुँचे । वहाँ समर्थ रामदासजी स्नान करने आये हुए थे ।

स्नान करना हो तो सूर्यास्त के पहले-पहले कर लें, सूर्यास्त के बाद स्नान नहीं करना चाहिए । मासिक धर्मवाली महिलाओं के लिए यह कड़ा नियम नहीं है लेकिन शरीर को तुरंत पोंछ लेना चाहिए । पसीने से भी बदन गीला हो तो पोंछ लें, रात को गीला बदन नहीं रखना चाहिए ।

समर्थ रामदासजी स्नान करके नदी से बाहर आये । जयराम स्वामी ने उनको सारी बात सुनायी ।

पहले तो वे बोले : ''मैं क्या करूँ भाई ! ऐसे निगुरे लोगों, निंदकों को देखकर अपनी वाणी को मँझी-मँझायी करके बोलना चाहिए ।'' थोड़ा डाँटा ।

जयराम स्वामी ने कहा : ''महाराज ! अब इन उद्दण्डों से मेरा पाला पड़ गया है, बचानेवाले तो आप ही हैं ।''

समर्थ बोले : ''अच्छा, ठीक है । जलाल खान को बोल दो कि संत सुबह अपना पूजा-पाठ, नियम आदि करके जायेंगे । उनके पीछे-पीछे तुम चलना । हम जिस रास्ते जायेंगे उसी रास्ते तुम आओगे तो तुम्हारी रामजी से भेंट करा देंगे ।''

जलाल खान को संदेशा गया । उसने सोचा, 'कैसे कराते हैं देखता हूँ, नहीं करायेंगे तो फिर एक के बदले दोनों संतों की बुरी हालत करूँगा ।'

जलाल खान आया । रामदासजी ने कहा : ''चलो हमारे पीछे-पीछे ।'' चलते-चलते मिरज के किले के नजदीक पहुँचे । किले के अंदर से बंदूकें दागने के लिए जो छोटे-छोटे सुराख होते हैं, उन सुराखों की तरफ देखकर समर्थ ने लघिमा सिद्धि का उपयोग किया । संकल्प किया तो समर्थ छोटे हो गये और उस सुराख से किले के अंदर चले गये । जयराम स्वामी को भी संकल्पबल से ले गये ।

समर्थ बोले : ''जलाल खान ! जिस रास्ते से हम आये हैं, उसीसे तुम भी आ जाओ । रामजी यहीं खड़े हैं । आ जाओ, हम दिखा देते हैं ।''

शर्म से उसका सिर झुक गया । अब वह देह में जीनेवाला, अहंकारी, आधिभौतिक बल को ही सब कुछ माननेवाला कैसे आता ! महापुरुष की पहुँच तो आधिदैविक और आध्यात्मिक सत्ता में थी । आधिभौतिकवाले का बल वहाँ क्या चले !

उसने समर्थ से माफी माँगी और वचन दिया कि 'दुबारा किसी हिन्दू साधु के सत्संग में संत-वचन के अर्थ को उलटा-पुलटा करके उनको सताने की जुर्रत नहीं करूँगा ।'

महापुरुष जब आत्मविश्रांति में होते हैं तो उनका आध्यात्मिक तेज, बल अद्भुत होता है । ❑

प्रश्न : महाराज ! चिंता होती है कि भविष्य में क्या होगा ? निश्चिंतता कैसे आये ?

पूज्य बापूजी : सब कुछ परमात्मा को सौंप दे । समर्थ हाथों में सौंप दे और ईमानदारी से प्रयत्न कर । देने का स्वभाव बनाओ, लेने का लालच, बेईमानी, दगा छोड़ो । सभीके लिए सद्भाव रखो और संग्रह छोड़कर त्याग का मार्ग अपनाओ तो निश्चिंत जीवन आयेगा ।

वासनापूर्ति की चाह को अचाह करनेवाले ईश्वर की भक्ति में रँग दे । प्रयत्नपूर्वक सेवाकार्य कर लेकिन चिंता छोड़ दे । प्रयत्न कर तो प्रभु का होने का कर, प्रभु के निमित्त सेवा का कर, बाकी सारे प्रयत्न उसके हवाले कर दे । अपने सुख के लिए प्रयत्न न कर, दूसरे के दुःख मिटाने के लिए प्रयत्न कर तो निश्चिंत जीवन आयेगा ।

प्रश्न : महाराज ! विश्वास कैसे बढ़े ?

पूज्य बापूजी : विश्वास कैसा होना चाहिए ?

एक दुखियारा आदमी रोता हुआ आया, बोला : ''मैं बहुत गरीब हूँ । एक रुपया मिल जाय तो मैं आपका शुक्रगुजार रहूँगा ।''

''अरे भाई ! तुझे एक हजार रुपये देते हैं, तू १० ग्राम जहर पी ले ।'' रुपये के लिए मोहताज है, एक रुपये के लिए तो घुटने टेक रहा है, उसको आप हजार रुपये दो और बोलो कि '१० ग्राम जहर पी ले तो पियेगा ?' नहीं पियेगा क्योंकि विश्वास है कि जहर पिऊँगा तो मर जाऊँगा ।

जहर पीने से तो एक जन्म में मरेंगे लेकिन ये विषय जो हैं, चौरासी लाख जन्मों में मारते हैं । सिगरेट का विषय, पान-मसाले का विषय, पति-पत्नी के विकारों का विषय - ये विष से भी बदतर हैं, ऐसा विश्वास होना चाहिए । ऐसा विश्वास होते ही वासनाओं के जाल से निकलकर पंछी आत्मराज्य में आह्लादित, आनंदित होगा ।

जिसने अनुराग का दान दिया,
उससे कण माँग लजाता नहीं !

अर्थात् जो प्रीति का दान दे रहा है, माँ के शरीर में दूध का दान दे रहा है, गुरु के हृदय में सत्संग का दान दे रहा है, अनुराग का दान दे रहा है, उस परमेश्वर से तू तुच्छ चीजें माँगता है, शर्म नहीं आती !

जिसने अनुराग का दान दिया,
उससे कण माँग लजाता नहीं !
अपनापन भूल समाधि लगा,
यह पिय का वियोग सुहाता नहीं ।
नभ देख पयोधर शाम ढले,
क्यों मिट उसमें मिल जाता नहीं ?
चुगता है चकोर अंगार मगर,
फरियाद किसीको सुनाता नहीं ।
अब सीख ले मौन का मंत्र नया,
अब पिय का वियोग सुहाता नहीं ।

श्वास अंदर जाय तो प्रभु का नाम, बाहर आये तो गिनती । **अब सीख ले मौन का मंत्र नया ।** मूलबंध करके श्वासोच्छ्वास की गिनती करो तो वासनाओं की विदाई और प्रभु की प्राप्ति...

मोबाइल पर इसको रिझाओ, उसको रिझाओ... किस-किसको रिझाओगे ? जिसको रिझाने से दुनिया तुमको रिझाकर धनभागी हो जायेगी, उस आत्मदेव को, गुरुकृपा को रिझा लो । ❑

बापूजी के बच्चे, नहीं रहते कच्चे

राजनांदगाँव (छ.ग.) में पूज्य बापूजी के बाल, छात्र एवं कन्या मंडलों के विद्यार्थियों ने गौ-रक्षा हेतु कीर्तन यात्रा निकाली और समिति द्वारा छत्तीसगढ़ प्रशासन से माँग की गयी कि गौ-संरक्षण हेतु विशेष नियम बनाया जाय, जिससे हमारी भारतीय संस्कृति एवं धार्मिक भावनाओं की रक्षा हो सके । विद्यार्थियों की इस पहल के चलते छत्तीसगढ़ प्रशासन द्वारा पूरे राज्य में कृषक पशुओं की हत्या पर 'कृषक पशु परिरक्षण अधिनियम (संशोधन) २०११' प्रस्तावित किया गया । अब तो कहना ही पड़ेगा कि 'बापूजी के बच्चे, नहीं रहते कच्चे ।'

लोक में विजय और परलोक में अक्षय फलप्रद व्रत

(विजया एकादशी : १८ फरवरी)

युधिष्ठिर ने पूछा : ''हे वासुदेव ! फाल्गुन (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार माघ) के कृष्ण पक्ष में किस नाम की एकादशी होती है और उसका व्रत करने की विधि क्या है ? कृपा करके बताइये ।''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''युधिष्ठिर ! एक बार नारदजी ने ब्रह्माजी से फाल्गुन के कृष्ण पक्ष की 'विजया एकादशी' के व्रत से होनेवाले पुण्य के बारे में पूछा था, तब ब्रह्माजी ने इस व्रत के बारे में उन्हें जो कथा और विधि बतायी थी, उसे सुनो ।

ब्रह्माजी ने कहा : ''नारद ! यह व्रत बहुत ही प्राचीन, पवित्र और पापनाशक है । यह एकादशी राजाओं को विजय प्रदान करती है, इसमें तनिक भी संदेह नहीं है ।

पूर्वकाल की बात है । श्रीरामचन्द्रजी लंका पर चढ़ाई करने के लिए समुद्र के किनारे पहुँचे । उन्होंने लक्ष्मणजी से पूछा : ''सुमित्रानंदन ! किस पुण्य से इस समुद्र को पार किया जा सकता है ? यह अत्यंत अगाध और भयंकर जल-जंतुओं से भरा हुआ है । मुझे ऐसा कोई उपाय नहीं दिखायी देता, जिससे इसको सुगमता से पार किया जा सके ।''

लक्ष्मणजी बोले : ''हे प्रभु ! आप ही आदिदेव और पुराणपुरुष पुरुषोत्तम हैं । आपसे क्या छिपा है ! यहाँ से आधे योजन की दूरी पर द्वीप में बकदाल्भ्य नामक मुनि रहते हैं । रघुनंदन ! आप उन पूर्वकालीन मुनीश्वर के पास जाकर उन्हींसे इसका उपाय पूछिये ।''

श्रीरामचन्द्रजी महामुनि बकदाल्भ्य के आश्रम पहुँचे और मुनि को प्रणाम किया । महर्षि ने प्रसन्न होकर श्रीरामजी के आगमन का कारण पूछा ।

श्रीरामजी बोले : ''ब्रह्मन् ! आपकी कृपा से राक्षसोंसहित लंका को जीतने के लिए सेना के साथ समुद्र के किनारे आया हूँ । मुने ! अब जिस प्रकार समुद्र पार किया जा सके, कृपा करके वह उपाय बताइये ।''

बकदाल्भ्य मुनि ने कहा : ''हे श्रीरामजी ! फाल्गुन के कृष्ण पक्ष में जो 'विजया' नाम की एकादशी होती है, उसका व्रत करने से आपकी विजय होगी । निश्चय ही आप अपनी वानर सेना के साथ समुद्र को पार कर लेंगे । राजन् ! अब इस व्रत की फलदायक विधि सुनिये ।

दशमी के दिन सोने, चाँदी, ताँबे अथवा मिट्टी का एक कलश स्थापित कर उसको जल से भरकर उसमें पल्लव डाल दें । उसके ऊपर भगवान नारायण के सुवर्णमय विग्रह की स्थापना करें । फिर एकादशी के दिन प्रातःकाल स्नान करें । कलश को पुनः स्थापित करें । माला, चंदन, सुपारी तथा नारियल आदि के द्वारा विशेष रूप से उसका पूजन करें । कलश के ऊपर सप्तधान्य (गेहूँ, जौ, चावल, मूँग, चना, उड़द और तिल) रखें । गंध, धूप, दीप और भाँति-भाँति के नैवेद्य से पूजन करें । कलश के सामने बैठकर उत्तम कथा-वार्ता आदि के द्वारा सारा दिन व्यतीत करें और रात में भी वहाँ जागरण करें । अखंड व्रत की सिद्धि के लिए घी का दीपक जलायें । फिर द्वादशी के दिन सूर्योदय होने पर उस कलश को किसी जलाशय के समीप (नदी, झरने या पोखर के तट पर) स्थापित करें और उसकी विधिवत् पूजा करके देव-प्रतिमासहित उस

कलश को वेदवेत्ता ब्राह्मण को दान कर दें । कलश के साथ ही और भी बड़े-बड़े दान देने चाहिए । श्रीराम ! आप अपने सेनापतियों के साथ इसी विधि से प्रयत्नपूर्वक 'विजया एकादशी' का व्रत कीजिये । इससे आपकी विजय होगी ।''

ब्रह्माजी कहते हैं : ''नारद ! यह सुनकर श्रीरामचन्द्रजी ने मुनि के कथनानुसार उस समय 'विजया एकादशी' का व्रत किया । उस व्रत को करने से श्रीरामचन्द्रजी सुगमता से सेनासहित समुद्र पार कर गये और विजयी हुए। उन्होंने संग्राम में रावण को मारा, लंका पर विजय पायी और सीता को प्राप्त किया। बेटा ! जो मनुष्य इस विधि से व्रत करते हैं, उन्हें इस लोक में विजय प्राप्त होती है और उनका परलोक भी अक्षय बना रहता है ।''

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : ''युधिष्ठिर ! इस कारण 'विजया' का व्रत करना चाहिए। इस प्रसंग को पढ़ने और सुनने से वाजपेय यज्ञ का फल मिलता है ।''

सर्वपापनाशक व सहस्र गोदान फल-प्रदायक व्रत

(आमलकी एकादशी : ४ मार्च)

युधिष्ठिर ने भगवान श्रीकृष्ण से कहा : ''हे वासुदेव ! मुझे फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी का नाम और माहात्म्य बताने की कृपा कीजिये।''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''महाभाग धर्मनंदन ! फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी का नाम 'आमलकी' है। इसका पवित्र व्रत विष्णुलोक की प्राप्ति करानेवाला है। राजा मांधाता ने भी महात्मा वसिष्ठजी से इसी प्रकार का प्रश्न पूछा था, जिसके उत्तर में वसिष्ठजी ने कहा था :

''महाभाग ! भगवान विष्णु के मुख से चन्द्रमा के समान कांतिमान एक बिंदु प्रकट होकर पृथ्वी पर गिरा। उसीसे आमलकी (छोटी जाति के आँवले का वृक्ष, जिसका फल बहुत खट्टा होता है) का महान वृक्ष उत्पन्न हुआ, जो सभी वृक्षों का आदिभूत कहलाता है। उसी समय प्रजा की सृष्टि करने के लिए भगवान ने ब्रह्माजी को उत्पन्न किया और ब्रह्माजी ने देवता, दानव, गंधर्व, यक्ष, राक्षस, नाग तथा निर्मल अंतःकरणवाले महर्षियों को जन्म दिया। उनमें से देवता और ऋषि उस स्थान पर आये, जहाँ विष्णुप्रिया आमलकी का वृक्ष था । महाभाग ! उसे देखकर देवताओं को बड़ा विस्मय हुआ। उस वृक्ष के बारे में वे नहीं जानते थे। उन्हें इस प्रकार विस्मित देख आकाशवाणी हुई : 'महर्षियो ! यह सर्वश्रेष्ठ आमलकी का वृक्ष है, जो विष्णु को प्रिय है। इसके स्मरणमात्र से गोदान का फल मिलता है। स्पर्श करने से इससे दुगना और फल-भक्षण करने से तिगुना पुण्य प्राप्त होता है। यह सब पापों को हरनेवाला वैष्णव वृक्ष है। इसके मूल में विष्णु, उसके ऊपर ब्रह्मा, स्कंध (वृक्ष के तने का ऊपरी भाग जिसमें से डालियाँ निकलती हैं) में परमेश्वर भगवान रुद्र, शाखाओं में मुनि, टहनियों में देवता, पत्तों में वसु, फूलों में मरुद्गण तथा फलों में समस्त प्रजापति वास करते हैं। आमलकी सर्वदेवमयी है। अतः विष्णुभक्तों के लिए यह परम पूज्य है।'

ऋषि बोले : ''आप कौन हैं ? देवता हैं या कोई और ? हमें ठीक-ठीक बताइये ।''

पुनः आकाशवाणी हुई : 'जो सम्पूर्ण भूतों के कर्ता और समस्त भुवनों के स्रष्टा हैं, जिन्हें विद्वान पुरुष भी कठिनता से देख पाते हैं, मैं वही सनातन विष्णु हूँ।'

देवाधिदेव भगवान विष्णु, जो सतत सब रूपों में, सब अवस्थाओं में वास कर रहे हैं, का यह कथन सुनकर वे ऋषिगण आदि-अंतरहित भगवान की स्तुति करने लगे। इससे भगवान श्रीहरि संतुष्ट

हुए और बोले : ''महर्षियो ! तुम्हें कौन-सा अभीष्ट वरदान दूँ ?''

ऋषि बोले : ''भगवन् ! यदि आप संतुष्ट हैं तो हम लोगों के हित के लिए कोई ऐसा व्रत बतलाइये, जो स्वर्ग और मोक्षरूपी फल प्रदान करनेवाला हो ।''

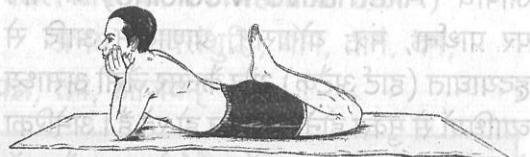
श्रीविष्णुजी बोले : ''महर्षियो ! फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष में यदि पुष्य नक्षत्र से युक्त एकादशी हो तो वह महान पुण्य देनेवाली और बड़े-बड़े पातकों का नाश करनेवाली होती है । इस दिन आँवले के वृक्ष के पास जाकर वहाँ रात्रि में जागरण करना चाहिए । इससे मनुष्य सब पापों से छूट जाता है और सहस्र गोदान का फल प्राप्त करता है । विप्रगण ! यह व्रत सभी व्रतों में उत्तम है, जिसे मैंने तुम लोगों को बताया है ।''

(आमलकी एकादशी के व्रत की विधि आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'एकादशी व्रत कथाएँ माहात्म्यसहित' में देखें ।) ❑

मकरासन

(गतांक से आगे)

तीसरी विधि :

दूसरी विधि करने के पश्चात् श्वास भरते हुए क्रमशः एक-एक पैर को तथा बाद में दोनों पैरों को घुटने से इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्ब से स्पर्श करें । फिर श्वास निकालते हुए पैरों को सीधा करें । ऐसा १५-२० बार करें ।

लाभ : घुटनों के दर्द, दमा व फेफड़ों-संबंधी रोगों में विशेष लाभदायक है । (क्रमशः)

वायु मुद्रा

लाभ : हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द, लकवा, पक्षाघात, हिस्टीरिया आदि रोगों में लाभ होता है । इस मुद्रा के साथ प्राण मुद्रा करने से शीघ्र लाभ होता है ।

विधि : तर्जनी अर्थात् प्रथम उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका-सा दबायें । शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें । ❑

बीजमंत्रों के द्वारा स्वास्थ्य-सुरक्षा

भारतीय संस्कृति ने आध्यात्मिक विकास के साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी महत्त्वपूर्ण स्थान दिया है।

आजकल सुविधाओं से सम्पन्न मनुष्य कई प्रकार की चिकित्सा-पद्धतियों को आजमाने पर भी शारीरिक रोगों व मानसिक समस्याओं से मुक्त नहीं हो सका है। एलोपैथी की जहरीली दवाइयों से ऊबकर अब पाश्चात्य जगत के लोग वैकल्पिक औषधि (Alternative Medicine) के नाम पर प्रार्थना, मंत्र, योगासन, प्राणायाम आदि से हृदयाघात (हार्ट अटैक) और कैन्सर जैसी असाध्य व्याधियों से मुक्त होने में सफल हो रहे हैं। अमेरिका में एलोपैथी के विशेषज्ञ डॉ. हर्बर्ट बेन्सन और डॉ. दीपक चोपड़ा ने एलोपैथी को छोड़कर इस निर्दोष चिकित्सा-पद्धति की ओर विदेशियों का ध्यान आकर्षित किया है जिसका मूल आधार भारतीय मंत्रविज्ञान है। हम लोग ऐसी एलोपैथी की दवाइयों की शरण लेते हैं जो प्रायः मरे हुए पशुओं के यकृत (कलेजा) के अर्क, मछली के तेल जैसे अपवित्र पदार्थों से बनायी जाती हैं। आयुर्वेदिक औषधियाँ, होमियोपैथी की दवाइयाँ और अन्य चिकित्सा-पद्धतियाँ भी मंत्रविज्ञान जितनी निर्दोष नहीं हैं।

हर रोग के मूल में पाँच तत्त्व यानी पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश की ही विकृति होती है। मंत्रों के द्वारा इन विकृतियों को आसानी से दूर करके रोग मिटा सकते हैं।

डॉ. हर्बर्ट बेन्सन ने वर्षों के शोध के बाद कहा है : Om a day, keeps doctor away. अतः ॐ का प्रतिदिन जप करो और डॉक्टर को दूर ही रखो।

विभिन्न बीजमंत्रों की विशद जानकारी प्राप्त करके हमें अपनी इस सांस्कृतिक धरोहर का लाभ उठाना चाहिए।

पृथ्वी तत्त्व

इस तत्त्व का स्थान मूलाधार चक्र में है। शरीर में पीलिया आदि रोग इसी तत्त्व की विकृति से होते हैं। भय आदि मानसिक विकारों में इसकी प्रधानता होती है।

विधि : पृथ्वी तत्त्व के विकारों को शांत करने के लिए 'लं' बीजमंत्र का उच्चारण करते हुए किसी पीले रंग की चौकोर वस्तु का ध्यान करें।

लाभ : इससे थकान मिटती है। शरीर में हलकापन आता है। पीलिया आदि शारीरिक व्याधियाँ तथा भय, शोक, चिंता आदि मानसिक विकार दूर होते हैं।

जल तत्त्व

स्वाधिष्ठान चक्र में जल तत्त्व का स्थान है। कटु, अम्ल, तिक्त, मधुर आदि सभी रसों का स्वाद इसी तत्त्व के कारण आता है। असहनशीलता, मोहादि विकार इसी तत्त्व की विकृति से होते हैं।

विधि : 'वं' बीजमंत्र का उच्चारण करते हुए चाँदी की भाँति सफेद किसी अर्धचन्द्राकार वस्तु का ध्यान करें।

लाभ : इस प्रकार करने से भूख-प्यास मिटती है व सहनशक्ति उत्पन्न होती है। कुछ दिन यह अभ्यास करने से जल में डूबने का भय भी समाप्त हो जाता है। कई बार 'झूठी' नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण पेट भरा रहने पर भी भूख सताती रहती है। ऐसा होने पर भी यह प्रयोग लाभदायक है। साधक यह प्रयोग करे जिससे कि साधनाकाल में भूख-प्यास साधना से विचलित न करे।

अग्नि तत्त्व

मणिपुर चक्र में अग्नि तत्त्व का निवास है। क्रोधादि मानसिक विकार, मंदाग्नि, अजीर्ण व सूजन आदि शारीरिक विकार इस तत्त्व की गड़बड़ी से

होते हैं ।

विधि : आसन पर बैठकर 'रं' बीजमंत्र का उच्चारण करते हुए अग्नि के समान लाल प्रभावाली त्रिकोणाकार वस्तु का ध्यान करें ।

लाभ : इस प्रयोग से मंदाग्नि, अजीर्ण आदि विकार दूर होकर भूख खुलकर लगती है तथा धूप व अग्नि का भय मिट जाता है । इससे कुंडलिनी शक्ति के जागृत होने में सहायता मिलती है ।

वायु तत्त्व

यह तत्त्व अनाहत चक्र में स्थित है । वात, दमा आदि रोग इसीकी विकृति से होते हैं ।

विधि : आसन पर बैठकर 'यं' बीजमंत्र का उच्चारण करते हुए हरे रंग की गोलाकार वस्तु (गेंद जैसी वस्तु) का ध्यान करें ।

लाभ : इससे वात, दमा आदि रोगों का नाश होता है व विधिवत् दीर्घकाल के अभ्यास से आकाशगमन की सिद्धि प्राप्त होती है ।

आकाश तत्त्व

इसका स्थान विशुद्धाख्य चक्र में है ।

विधि : आसन पर बैठकर 'हं' बीजमंत्र का उच्चारण करते हुए नीले रंग के आकाश का ध्यान करें ।

लाभ : इस प्रयोग से बहरापन एवं कान के रोगों में लाभ होता है । दीर्घकाल के अभ्यास से तीनों कालों का ज्ञान होता है तथा अणिमादि अष्टसिद्धियाँ प्राप्त होती हैं ।

विभिन्न तत्त्वों की विकृतियों से होनेवाले सभी रोगों में निम्नलिखित पथ्य-अपथ्य का पालन करना आवश्यक है ।

पथ्य (खाने योग्य) : दूध, घी, मूँग, चावल, खिचड़ी ।

अपथ्य (न खाने योग्य) : देर से पचनेवाला आहार (भारी खुराक), अंकुरित अनाज, दही, पनीर, सूखी सब्जी, मांस-मछली, फ्रिज में रखी वस्तुएँ, बेकरी की बनी हुई वस्तुएँ, मूँगफली, केला, नारंगी आदि ।

(आश्रम की पुस्तक 'जीवन विकास' से क्रमशः) ❑

ढूँढ़ो तो जानें

नीचे दी गयी वर्ग-पहेली में १२ ज्योतिर्लिंगों के नाम छिपे हैं, उन्हें खोजिये ।

ई	ज	थ	पा	ड	य	छ	ब	ए	ठ	ध	बा
झी	ब	ह	ना	थ	ख	म	स	का	श्व	अ	न
म	क्र	झ	मी	गे	दा	वि	थ	त्र्य	ब	क	क्ष
लू	ए	बा	ल्लि	रा	श्व	अ	म	ना	गण	जी	मां
श्व	वं	घ्रु	मे	शं	औ	र	न	र	द्य	नः	शा
प	ण	श्व	धौ	या	थ	ना	श्व	वि	ण	वै	र्जु
उ	र	श्र	न	र	दा	के	अ	श्मे	थ	फ	त्र
मां	क	गे	श्व	र्जु	म्ब	षिः	पू	चा	घु	ल	क
व	शं	रे	त	त्र्य	का	स्य	क्ष	ग	का	ल	भ्र
न	म	वि	छा	द्बे	शं	ल्लि	द्य	हा	ग्थ	औ	ज्ञ
अ	भी	म्ब	ऐ	ड	थ	ना	म	सो	ढ़	ब	म्मा
पू	र	त	प	दू	म्ब	री	जू	ह	म्ब	क्षा	म

पिछले अंक की वर्ग-पहेली के उत्तर :

अभयं, सत्त्वसंशुद्धि, योग, दानं, दम, यज्ञ, तप, आर्जवम्

व्रत, पर्व और त्यौहार

२१ फरवरी : द्वापर युगादि तिथि

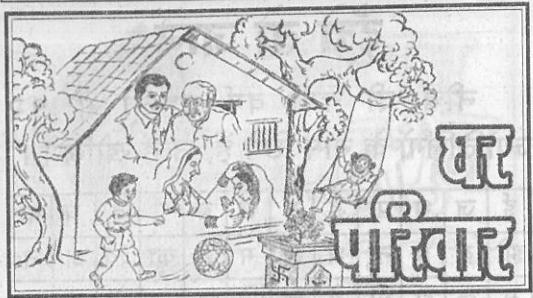
२९ फरवरी : बुधवारी अष्टमी (शाम ५-४२ से सूर्योदय तक)

४ मार्च : रविपुष्यामृत योग (४ मार्च रात्रि १२-०१ से ५ मार्च सूर्योदय तक)

७ मार्च : होलिका दहन, होली पूर्णिमा

८ मार्च : धुलेंडी

१४ मार्च : बुधवारी अष्टमी (शाम ७-४४ से सूर्योदय तक)

१८ मार्च : भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस

ऐसे रहें परिवार में...

(पूज्य बापूजी की हितभरी अमृतवाणी)

आपके त्याग में, प्रेम में, आपकी निरहंकारिता में सामनेवाले को सुधारने की ताकत है । एक ऊँची स्थिति की कन्या थी । उसने गुरुमंत्र लिया था पर एक बदमाश शराबी के साथ उसकी शादी हो गयी । पति दारू पीता था और जो दारू पीता है उसकी बुद्धि का क्या ठिकाना ! उसकी कई प्रेमिकाएँ भी थीं । सारे ऐब उसमें थे लेकिन उस साध्वी कन्या ने सोचा कि 'धीरज सबका मित्र है ।' उसका पति मांस खाता और वह बेचारी साध्वी थी । वह पति को मांस पकाकर देती, फिर नहा-धोकर अपने लिए भोजन बनाती । कैसे रही होगी वह कन्या ! जैसे दाँतों के बीच जीभ रहे, ऐसे ही वह रही ।

एक दिन उसका पति बीमार पड़ा । उसने भोजन के बारे में पूछा : ''तुमने खाया ?''

वह बोली : ''नहीं, पति परमात्मा हैं, आप खा लें फिर मैं खाऊँगी ।''

''नहीं ! आज तो मेरा मांस नहीं बना था तो तुमने... !''

''पहले आप खाओ, बाद में मैं बना के खा लूँगी ।''

''मैं तुम्हारी सेवा पर बहुत खुश हूँ । तुम जो माँगो मैं देता हूँ । वचन माँग लो ।''

''बस, आप दारू पीना छोड़ दो ।''

पीना भी छोड़ दिया, खाना भी छोड़ दिया । वेश्याओं और प्रेमिकाओं के पास जाना भी छोड़ दिया । वह देवता बन गया । पहले उसका जीवन कैसा था लेकिन उसकी पत्नी ने उसके जीवन की पटरियाँ ही बदल दीं !

पत्नी यह नहीं चाहे कि 'मेरा हक है, पति मेरे कहने में चले ।' और पति यह न चाहे कि 'पत्नी मेरी गुलाम होकर रहे ।' नहीं, दोनों अपनी वासना छोड़ें और एक-दूसरे के अनुकूल हों तो घर स्वर्ग हो जायेगा ।

इसके लिए क्या चाहिए ? इसके लिए बल चाहिए । 'धैर्यबल, बुद्धिबल, ज्ञानबल... सब बल जहाँ से आते हैं वे परमात्मा मेरे हैं, मैं परमात्मा का हूँ ।'- ऐसा चिंतन करके ५-१० मिनट 'ॐ... ॐ...' का उच्चारण करें । आसन पर बैठकर ऐसा करोगे तो जो ऊर्जा बनेगी उसको अर्थिंग नहीं मिलेगी, वह ऊर्जा आपके पास रहेगी । फिर गुरु को, भगवान को, आकाश को एकटक देखकर लम्बा श्वास लो, रोके रखो और 'मैं भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं'- यह पक्का निश्चय करो । ऐसा २ से ३ बार रोज करो तो आपकी बुद्धि में भगवान का समत्वयोग आयेगा । आपके सोच-विचार में भगवान की सत्ता का सहयोग आ जायेगा । जरा-जरा सी बात में डरने की और सुखी-दुःखी होने की बेवकूफी कम हो जायेगी । जो जितना ज्यादा बेवकूफ, उतना ज्यादा सुखी-दुःखी और बेवकूफी नहीं है तो सुखी-दुःखी भी नहीं है, सम है ।

'पति अनुकूल नहीं है, अनुकूल हो जाय'- ऐसा आग्रह नहीं रखना चाहिए । दूसरा अनुकूल हो यह हमारे हाथ की बात नहीं है लेकिन हम उसके अनुकूल हो सकते हैं, यह हमारी तपस्या हो जायेगी । □

'ऋषि प्रसाद' की सेवा - मेरा जीवन !

मुझे सन् २००१ में पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। मैं मानता हूँ कि बापूजी किसी मजहब-पंथ-समुदाय विशेष के नहीं हैं अपितु सभीके प्यारे, लोकलाड़ले संत, औलिया, फकीर हैं, जिनसे आज केवल हिन्दू ही नहीं अपितु समाज का हर वर्ग लाभ उठा रहा है। पूज्य बापूजी की शरण में आने के बाद मुझे ऐसा लगता है जैसे साक्षात् परब्रह्म परमात्मा ही मुझे सद्गुरु के रूप में मिल गये हों। दीक्षा से मेरे जीवन में बहुत परिवर्तन आये हैं। मेरे कठिन-से-कठिन कार्य आसान हो जाते हैं।

दीक्षा के पहले मैंने संकल्प किया कि 'मैं **'ऋषि प्रसाद'** के १०८ सदस्य बनाकर बापूजी के श्रीचरणों में अपनी सेवा के सुमन गुरुदक्षिणा के रूप में अर्पित करूँगा।' संकल्प पूर्ण होने पर अंतर में बहुत ही शांति, शीतलता का अनुभव हुआ तो मैंने १००८ सदस्य बनाने का संकल्प किया। इसके पूरा होने के बाद मैंने निश्चय किया कि जिस पत्रिका ने करोड़ों-करोड़ों व्यक्तियों के जीवन में समता-सूझबूझ देकर व और भी न जाने किस-किस ढंग से परिवर्तन लाकर उन्हें एक नयी दिशा दी है, मैं उस **'ऋषि प्रसाद'** का रोज १ सदस्य बनाने की सेवा आजीवन करता रहूँगा। गुरुपूर्णिमा २०११ से तो मैंने रोज २ सदस्य बनाने का संकल्प लिया है। अब तक मेरे द्वारा कुल ५,७५० सदस्य बनाने की सेवा हो चुकी है।

पूज्य बापूजी ने मुझे मौत के मुँह से दो बार बाहर निकाला। एक दिन घर से दुकान जाने के लिए तैयार हुआ तो मुझे ठोकर लगी, जिसे बापूजी का संकेत समझकर मैं रुक गया। जब दुबारा फिर जाने को तैयार हुआ तो फिर ऐसा ही हुआ। इस प्रकार पूज्य बापूजी की प्रेरणा से उस दिन मैं दुकान नहीं जा पाया। बाद में मालूम हुआ कि जिस रेलगाड़ी से मैं जानेवाला था उसमें बम ब्लास्टिंग हो गयी और बहुत लोगों की जान गयी। पूज्य बापूजी ने मुझे उस अनहोनी से बचा लिया।

'ऋषि प्रसाद' के पाठकों से मेरा निवेदन है कि आप भी प्रतिदिन एक सदस्य नहीं तो माह में २५ सदस्य बनाने की सेवा का संकल्प कर **'ऋषि प्रसाद'** पत्रिका जन-जन तक पहुँचाने का महान दैवी कार्य अवश्य करें। **- धनपाल भँवरलाल जैन**
जोगेश्वरी, मुंबई. दूरभाष : ०२२-२४३०३८०५

बिना ऑपरेशन ट्यूमर ठीक

कई दिनों से मेरा स्वास्थ्य खराब रहता था। प्राइवेट दवाखाने से इलाज कराया परंतु कुछ आराम नहीं हुआ। डॉक्टरों ने सोनोग्राफी कराने को कहा। सोनोग्राफी की रिपोर्ट से पता चला कि गर्भाशय में दो गाँठें हैं। डॉक्टरों का कहना था कि तुरंत ऑपरेशन कराना पड़ेगा नहीं तो कभी भी खतरा हो सकता है। गाँठों में कैंसर भी हो सकता है। मैंने पूज्य बापूजी के सत्संग में सुना था कि जरा-जरा बात में ऑपरेशन नहीं कराना चाहिए। मुझे पूरा विश्वास था कि मैं बापूजी की कृपा से बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो जाऊँगी। मैं सूरत आश्रम गयी, बड़दादा की परिक्रमा कर मन्नत माँगी और आश्रम के वैद्य को दिखाया। उन्होंने दवा दी और कहा कि 'ऑपरेशन कराने की कोई जरूरत नहीं है, दवा से ही ठीक हो जाओगी।' १८ माह बाद फिर से सोनोग्राफी करायी तो पता चला कि गर्भाशय में जो गाँठें थीं वे पूरी तरह से समाप्त हो गयी हैं। यह पूज्य बापूजी की कृपा का ही फल है। सुखकर्ता, दुःखहर्ता विश्ववंदनीय पूज्य बापूजी को कोटि-कोटि वंदन !

- श्रीमती इंदिरा रजक
गड़चांदूर, जि. चन्द्रपुर (महा.)

चैतन्य महाप्रभु का भगवत्प्रेम

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

(श्री चैतन्य महाप्रभु जयंती : ८ मार्च)

साधूनां दर्शनं पातकनाशनम् ।

संत के दर्शन से पाप नष्ट होते हैं। भगवान की जब कृपा होती है, अंतरात्मा भगवान जब प्रसन्न होते हैं तब साधु-संगति की रुचि होती है।

जब द्रवै दीनदयालु राघव, साधु-संगति पाइये ।

(विनयपत्रिका : १३६.१०)

ऐतिहासिक घटित घटना है : जगन्नाथ मंदिर के दर्शन करके चैतन्य महाप्रभु कुछ दिन जगन्नाथपुरी में ही रहे थे। उस समय उत्कल (ओड़िशा) के बुद्धिमान राजा प्रतापरुद्र ने चैतन्य महाप्रभु का यश सुना कि ये संत भगवान का कीर्तन करते हैं और दृष्टि डालते हैं तो लोग पवित्र होते हैं, उन्हें भक्ति मिलती है, रस मिलता है, प्रेम-प्रसाद मिलता है। तो प्रतापरुद्र चैतन्य महाप्रभु के दर्शन की उत्कंठा लेकर जगन्नाथपुरी आये और महाप्रभु के सेवक से प्रार्थना की : 'महाप्रभु से कहिये कि हम आपके दर्शन करने के लिए आना चाहते हैं।'

गौरांग ने कहा : ''राजा तो राजसी होते हैं, स्वार्थी होते हैं। वह तो संसार की खटपट की बात करेगा। यहाँ तो भगवान की प्रीति की बात होती है। हमारा समय खराब होगा। शराबी से, जुआरी से तो हम मिलेंगे क्योंकि शराबी, जुआरी को तो लगता है कि 'हम गलत करते हैं' पर राजा तो सब करता है फिर भी 'मैं राजा हूँ' ऐसा उसे घमंड होता है इसलिए उसको बोलो हम नहीं मिलना चाहते।''

सेवक ने आकर बताया तो राजा ने अपना सिर पीट लिया कि 'मैं कैसा अभागा हूँ कि संत हमसे मिलना नहीं चाहते। मेरे को संत का दर्शन-सत्संग नहीं मिलता। सच कहा है कि भोगी लोग यहाँ बड़े दिखते हैं पर मरने के बाद नरकों में जाते हैं। भक्त और योगी लोग यहाँ साधारण दिखते हैं लेकिन उनका अमर जीवन परमात्मा तक पहुँचता है। संत मिलेंगे नहीं तो अब मैं क्या करूँ ?' दुःखी होने लगे। प्रतापरुद्र ने सोचा कि 'मैं तो प्राण त्याग दूँगा। संत ने मेरे को ठुकरा दिया, संत ने दर्शन देने से मना कर दिया तो फिर यह जिंदगी किस काम की !'

भक्त-मंत्रियों ने समझाया कि ''आत्महत्या करने से मंगल नहीं होता है। जब भगवान जगन्नाथ की यात्रा निकलती है, उस समय चैतन्य महाप्रभु 'जय जगन्नाथ, जय जगन्नाथ, हरि बोल, हरि बोल, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि बोल, हरि बोल...' कीर्तन करते हैं, भक्त लोग भी कीर्तन करते हैं। जब गौरांग कीर्तन करेंगे, प्रेमाभक्ति के आवेश में नाचेंगे और भावविभोर होंगे, भावसमाधि में होंगे, उस समय तुम 'श्रीमद् भागवत' के दसवें स्कंध के ३१वें अध्याय का यह ९वाँ श्लोक उच्चारण करना -

तव कथामृतं तप्तजीवनं
कविभिरीडितं कल्मषापहम् ।
श्रवणमंगलं श्रीमदाततं
भुवि गृणन्ति ते भूरिदा जनाः ॥

'हे प्रभु ! तुम्हारी कथा अमृतस्वरूप है। विरह से सताये हुए लोगों के लिए तो यह जीवन-संजीवनी है, जीवनसर्वस्व ही है। बड़े-बड़े ज्ञानी, महात्माओं, भक्तकवियों ने उसका गान किया है। यह सारे पापों को तो मिटाती ही है, साथ ही श्रवणमात्र से परम मंगल, परम कल्याण का दान

भी करती है । यह परम सुंदर, परम मधुर और बहुत विस्तृत भी है । जो तुम्हारी इस लीला, कथा का गान करते हैं, वास्तव में भूलोक में वे ही सबसे बड़े दाता हैं ।'

तुम खूब प्रेम से इसका उच्चारण करोगे तो गौरांग भावसमाधि में भी भागवत का यह श्लोक सुनेंगे और जिसकी जिह्वा पर भगवान का निर्मल यशोगान होगा गौरांग निश्चय ही उसे अपने हृदय से लगा लेंगे ।''

राजा प्रतापरुद्र बड़े विद्वान थे और अच्छे पुरुषों का संग करते थे । उन्हें राजा होने का अभिमान नहीं था । राजा ने श्लोक कंठस्थ किया ।

रथयात्रा के समय गौरांग तो 'हरि बोल, हरि बोल...' कर रहे थे । राजा ने वह श्लोक बड़े मधुर स्वर से गाया । मन में भाव रखा कि 'संत मेरे पर राजी हो जायें ।' अरे, राजी तो क्या हों, वे तो आँखें बंद किये दौड़े-दौड़े आये । जहाँ से आवाज सुनायी पड़ी थी, वहाँ जाकर राजा को अपने गले से लगा लिया । राजा को जो संत मिलना नहीं चाहते थे, उन्होंने आकर आलिंगन किया तो राजा तो रोमांचित हो गया, हृदय में आनंद-आनंद आने लगा, शांति का एहसास होने लगा । लोगों ने कहा कि 'उत्कल-सम्राट तो आज पावन हो गया, संत ने स्पर्श कर लिया ।' संत के स्पर्श से तो राजा प्रतापरुद्र आनंदित हो गये, भक्त बन गये । कटक-भुवनेश्वर क्षेत्र का सम्राट तो त्रिभुवन में व्याप्त परमात्मा का आनंद, भक्ति और भगवान के प्यारे संतों का दर्शन पाकर धन्य-धन्य हो गया !

जो भगवत्कथा का अमृतपान करता है वह भाग्यशाली है । भगवत्कथा पापों की दलदल को सुखा देती है । भगवत्कथा पुण्यसलिल बहा देती है । भगवत्कीर्तन और भगवत्कथा सभी नस-नाड़ियों को शुद्ध करते हैं । जो भगवान के लिए तरसता है, भगवान के लिए समय निकालता है, भगवान उसका यश, उसका सुख शाश्वत कर देते हैं । ☐

भारतीय संस्कृति के आधारभूत तथ्य

चौदह

चौदह लोक : अतल, वितल, सुतल, रसातल, तलातल, महातल, पाताल, भूलोक, भुवर्लोक, स्वर्लोक, महर्लोक, जनर्लोक, तपर्लोक और सत्यलोक या ब्रह्मलोक ।

चौदह रत्न (समुद्र-मंथन से प्राप्त) : हलाहल (विष), चन्द्रमा, सारंग (धनुष), कामधेनु, उच्चैःश्रवा (घोड़ा), ऐरावत (हाथी), मणि (कौस्तुभ एवं पद्मराग), कल्पवृक्ष, पांचजन्य (शंख), रम्भा (अप्सरा), लक्ष्मीजी, वारुणी (सुरा), धन्वंतरिजी और अमृत ।

चौदह मनु : स्वायम्भुव, स्वारोचिष, उत्तम, तामस, रैवत, चाक्षुष, वैवस्वत, सावर्णि, दक्षसावर्णि, ब्रह्मसावर्णि, धर्मसावर्णि, रुद्रसावर्णि, देवसावर्णि और इन्द्रसावर्णि ।

पन्द्रह

पन्द्रह तिथियाँ : प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, दशमी, एकादशी, द्वादशी, त्रयोदशी, चतुर्दशी और पूर्णिमा अथवा अमावस्या ।

पहेलियाँ

(१) पंचतत्त्वों में एक हूँ, फिर भी सर्वत्र पाओगे ।
बिना पैर के सैर करूँ मैं, बिन मेरे मर जाओगे ॥

(२) धन-दौलत से बड़ी है,
जितना खर्चा उतनी बढ़ी है ।
जो पाये पंडित बन जाय,
बिन पाये मूर्ख रह जाय ॥

(३) पैरों तले पड़ा हूँ, कहने को मैं खड़ा हूँ ।
लकड़ी का मैं बना हूँ, राजसिंहासन पर बैठा हूँ ॥

(४) दुनिया भर की करता सैर,
धरती पर न रखता पैर ।
दिन में सोता रात में जगता,
बृहस्पति से है शिष्य का नाता ॥

भारतीय संस्कृति की महानता

(पूज्य बापूजी के सत्संग से)

मैं तो सत्संग करनेवाले की अपेक्षा सत्संग सुननेवाले को ज्यादा फायदे में मानता हूँ। यदि सत्संग चार दिन का है तो सत्संग सुननेवाला चाहे दो दिन आये, तीन दिन आये उसकी मौज ! पर सत्संग करनेवाले को तो चारों दिन समय से आना है । एक-एक तथ्य के पीछे एक-एक सिद्धांत, उसके पीछे दूसरा सिद्धांत... वह भी शास्त्रीय हो, लोकोपयोगी हो और मनोग्राह्य हो, यह ध्यान रख के बोलना पड़ता है। सुननेवाले को कोई ध्यान रखने की जरूरत नहीं है। जैसे गाय सुबह से शाम तक इधर-उधर घूमती है, कभी हरा खाती है, कभी सूखा खाती है, कभी डंडे सहती है। दिन भर के परिश्रम से उसके शरीर में जो दूध बनता है वह शाम को बछड़े को तो तैयार मिलता है। जैसे बछड़े को माल तैयार मिलता है वैसे ही संत ने कुंडलिनी योग, लय योग, ध्यान योग किया, संतों को खोजा, उनकी सेवा की, गुरुओं को रिझाया, भगवान की बंदगी की, प्रीति की, सब कर-कराके जो सार मिला है, उसका अनुभव करके वे समाज की ओर आते हैं। अपने पूरे अनुभव का निचोड़ लोगों को पिलाते हैं। यह भारत के संतों की गरिमा है। इसी कारण हमारी भारतीय संस्कृति अब भी जीवित है।

विश्व की चार प्राचीन संस्कृतियाँ हैं - यूनान, मिस्र, रोम और भारत की। इन चारों संस्कृतियों में अभी अगर देखा जाय तो यूनान, मिस्र और रोम की - ये तीनों संस्कृतियाँ आपको अजायबघरों (संग्रहालयों) में मिलेंगी पर भारत की संस्कृति आज भी गाँव-गाँव में दिखायी पड़ेगी।

कनाडा का एक अरबपति आदमी परमहंस योगानंदजी का जीवन-चरित्र पढ़कर इतना प्रभावित हुआ कि वह यहाँ उनके दर्शन करने आया और अपनी कार लेकर भारत में यात्रा की। बाद में उसने एक पुस्तक लिखी जिसमें भारत की खूब सराहना की है।

उसने लिखा कि गर्मी के दिन थे। एक जगह मेरी कार खराब हो गयी। मैंने एक पेड़ के नीचे कार खड़ी की। इतने में एक किसान भागता हुआ मेरे पास आया। मैं उसकी भाषा नहीं जानता था और वह मेरी भाषा नहीं जानता था, फिर भी उस किसान ने बड़े प्रेम से मुझे अपने झोंपड़े की ओर चलने का संकेत किया। मैं गया तो उसने खटिया बिछायी। गाय दुहकर दूध लाया, चीनी तो नहीं डाली लेकिन किसान ने अपना प्रेम, अपनी प्रीति उस दूध में ऐसी डाली कि अभी तक उस दूध की मधुरता मुझे याद है। भारत की संस्कृति अब भी गाँव-गाँव में और किसानों के झोंपड़ों में मुझे देखने को मिली। यह **'परस्परदेवो भव'** की भावना है।

तुझमें राम मुझमें राम सबमें राम समाया है।
कर लो सभीसे प्यार जगत में
कोई नहीं पराया है ॥

और दूसरी बात - भारत की संस्कृति अभी भी संतों के पास मिलती है, जिसका प्रसाद संतजन समाज में बाँटते हैं तो लाखों लोग एक साथ शांति पाते हैं। विश्व में और किसी जगह पर ऐसा सामूहिक सत्संग नहीं होता जैसा भारत में होता है। □

अनेक रोगों का मूल कारण : विरुद्ध आहार

जो पदार्थ रस-रक्तादि धातुओं के विरुद्ध गुणधर्मवाले व वात-पित्त-कफ इन त्रिदोषों को प्रकुपित करनेवाले हैं, उनके सेवन से रोगों की उत्पत्ति होती है। इन पदार्थों में कुछ परस्पर गुणविरुद्ध, कुछ संयोगविरुद्ध, कुछ संस्कारविरुद्ध और कुछ देश, काल, मात्रा, स्वभाव आदि से विरुद्ध होते हैं। जैसे - दूध के साथ मूँग, उड़द, चना आदि सभी दालें, सभी प्रकार के खट्टे व मीठे फल, गाजर, शकरकंद, आलू, मूली जैसे कंदमूल, तेल, गुड़, शहद, दही, नारियल, लहसुन, कमलनाल, सभी नमकयुक्त व अम्लीय पदार्थ संयोगविरुद्ध हैं। दूध व इनका सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए। इनके बीच कम-से-कम २ घंटे का अंतर अवश्य रखें। ऐसे ही दही के साथ उड़द, गुड़, काली मिर्च, केला व शहद; शहद के साथ गुड़; घी के साथ तेल नहीं खाना चाहिए।

शहद, घी, तेल व पानी इन चार द्रव्यों में से दो अथवा तीन द्रव्यों को समभाग मिलाकर खाना हानिकारक है। गर्म व ठंडे पदार्थों को एक साथ खाने से जठराग्नि व पाचनक्रिया मंद हो जाती है। दही व शहद को गर्म करने से वे विकृत बन जाते हैं।

दूध को विकृत कर बनाया गया छेना, पनीर आदि व खमीरीकृत पदार्थ (जैसे - डोसा, इडली, खमण) स्वभाव से ही विरुद्ध हैं अर्थात् इनके सेवन से लाभ की जगह हानि ही होती है। रासायनिक खाद व इंजेक्शन द्वारा उगाये गये अनाज व सब्जियाँ तथा रसायनों द्वारा पकाये गये फल भी स्वभावविरुद्ध हैं।

हेमंत व शिशिर इन शीत ऋतुओं में ठंडे, रूखे-सूखे, वातवर्धक पदार्थों का सेवन, अल्प आहार तथा वसंत-ग्रीष्म-शरद इन उष्ण ऋतुओं में उष्ण पदार्थ व दही का सेवन कालविरुद्ध है। मरुभूमि में रुक्ष, उष्ण, तीक्ष्ण पदार्थों (अधिक मिर्च, गर्म मसाले आदि) व समुद्रतटीय प्रदेशों में चिकने-ठंडे पदार्थों का सेवन, क्षारयुक्त भूमि के जल का सेवन देशविरुद्ध है।

अधिक परिश्रम करनेवाले व्यक्तियों के लिए रूखे-सूखे, वातवर्धक पदार्थ व कम भोजन तथा बैठे-बैठे काम करनेवाले व्यक्तियों के लिए चिकने, मीठे, कफवर्धक पदार्थ व अधिक भोजन अवस्थाविरुद्ध है।

अधकच्चा, अधिक पका हुआ, जला हुआ, बार-बार गर्म किया गया, उच्च तापमान पर पकाया गया (जैसे - ओवन में बना व फास्टफूड), अति शीत तापमान में रखा गया (जैसे - फ्रिज में रखे पदार्थ) भोजन पाकविरुद्ध है।

मल, मूत्र का त्याग किये बिना, भूख के बिना अथवा बहुत अधिक भूख लगने पर भोजन करना क्रमविरुद्ध है।

जो आहार मनोनुकूल न हो वह हृदयविरुद्ध है क्योंकि अग्नि प्रदीप्त होने पर भी आहार मनोनुकूल न हो तो सम्यक् पाचन नहीं होता।

इस प्रकार के विरोधी आहार के सेवन से बल, बुद्धि, वीर्य व आयु का नाश, नपुंसकता, अंधत्व, पागलपन, भगंदर, त्वचाविकार, पेट के रोग, सूजन, बवासीर, अम्लपित्त (एसीडिटी), सफेद दाग, ज्ञानेन्द्रियों में विकृति व अष्टौमहागद अर्थात् आठ प्रकार की असाध्य व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। **विरुद्ध अन्न का सेवन मृत्यु का भी कारण हो सकता है।**

अतः देश, काल, उम्र, प्रकृति, संस्कार, मात्रा आदि का विचार तथा पथ्य-अपथ्य का विवेक करके नित्य पथ्यकर पदार्थों का ही सेवन करें। अज्ञानवश विरुद्ध आहार के सेवन से हानि हो गयी हो तो वमन-विरेचनादि पंचकर्म से शरीर की शुद्धि एवं अन्य शास्त्रोक्त उपचार करने चाहिए। ऑपरेशन व अंग्रेजी दवाएँ रोगों को जड़-मूल से नहीं निकालते। अपना संयम और निःस्वार्थ एवं जानकार वैद्य की देख-रेख में किया गया पंचकर्म विशेष लाभ देता है। इससे रोग तो मिटते ही हैं, १०-१५ वर्ष आयुष्य भी बढ़ सकता है।

सबका हित चाहनेवाले पूज्य-बापूजी हमें सावधान करते हैं : ''नासमझी के कारण कुछ लोग दूध में सोडा या कोल्डड्रिंक डालकर पीते हैं । यह स्वाद की गुलामी आगे चलकर उन्हें कितनी भारी पड़ती है, इसका वर्णन करके विस्तार करने की जगह यहाँ नहीं है । विरुद्ध आहार कितनी बीमारियों का जनक है, उन्हें पता नहीं ।

खीर के साथ नमकवाला भोजन, खिचड़ी के साथ आइसक्रीम, मिल्कशेक - ये सब विरुद्ध आहार हैं । इनसे पाश्चात्य जगत के बाल, युवा, वृद्ध सभी बहुत सारी बीमारियों के शिकार बन रहे हैं । अतः हे बुद्धिमानो ! खट्टे-खारे के साथ भूलकर भी दूध की चीज न खायें-न खिलायें ।''

ऋतु-परिवर्तन विशेष

शीत व उष्ण ऋतुओं के बीच में आनेवाली वसंत ऋतु में न अति शीत, न अति उष्ण पदार्थों का सेवन करना चाहिए । सर्दियों के मेवे, पाक, दही, खजूर, नारियल, गुड़ आदि छोड़कर अब ज्वार की धानी, भुने चने, पुराने जौ, मूँग, तिल का तेल, परवल, सूरन, सहिजन, सूआ, बथुआ, मेथी, कोमल बैंगन, ताजी नरम मूली तथा अदरक का सेवन करना चाहिए । सुबह अनुकूल हो ऐसे किसी प्रकार का व्यायाम जरूर करें । वसंत में प्रकुपित होनेवाला कफ इससे पिघलता है । प्राणायाम विशेषतः सूर्यभेदी प्राणायाम (बायाँ नथुना बंद करके दाहिने से गहरा श्वास लेकर एक मिनट रोक दें फिर बायें से छोड़ें) व सूर्यनमस्कार कफ के शमन का उत्तम उपाय है । इन दिनों दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है ।

कफजन्य रोगों में कफ सुखाने के लिए दवाइयों का उपयोग न करें । खानपान में उचित परिवर्तन, प्राणायाम, उपवास, तुलसी-पत्र व गोमूत्र के सेवन एवं सूर्यस्नान से कफ का शमन होता है ।

जोड़ों के दर्द का अनुभूत प्रयोग

एक चम्मच पिसा हुआ मेथीदाना, आधा चम्मच हल्दी चूर्ण और आधा चम्मच पीपरामूल चूर्ण एक गिलास पानी में रात को भिगो दें । सुबह आधा गिलास बचने तक उबालें । गुनगुना होने पर छान के खाली पेट केवल पानी पी लें । दर्द खत्म होने तक ले सकते हैं । २०-३० दिन में लाभ महसूस होगा । दर्द अधिक हो तो ज्यादा दिन भी प्रयोग कर सकते हैं । ❑

सेवा की ज्योत जगायेंगे पूज्य बापूजी के विद्यार्थी

शुरू हो रहे हैं - बाल मंडल, छात्र मंडल व कन्या मंडल

बच्चों में छोटी आयु से ही सेवा के संस्कार पड़ें और वे उपयोगी, उद्योगी व सहयोगी बनकर स्वयं तथा दूसरों को उन्नत बना सकें - ऐसा अवसर उन्हें सुलभ हो इसलिए दूरद्रष्टा संत पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा व मार्गदर्शन से जगह-जगह शुरू हो रहे हैं - बाल मंडल, कन्या मंडल और छात्र मंडल ।

सभी समितियाँ व साधक अपने-अपने क्षेत्रों में इन मंडलों का गठन करें ।

✻ मंडल का गठन कैसे करें :

(१) ५१-२५१ बच्चों का एक मंडल बनायें । एक समिति के कार्यक्षेत्र में एक से अधिक मंडल बनाये जा सकते हैं । मंडल-संचालन के लिए मंडल प्रमुख, उपप्रमुख और कोषप्रमुख चुनें ।

(२) जिन विद्यार्थियों ने पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा ली है अथवा जो बाल संस्कार केन्द्र में भाग लेते हैं या विद्यार्थी शिविर में भाग ले चुके हैं, वे ही मंडल में प्रवेश ले सकेंगे । अन्य विद्यार्थी प्रवेश लेना चाहते हों तो वे पहले नजदीकी बाल संस्कार केन्द्र में प्रवेश लें । मंडल में प्रवेश लेने पर विद्यार्थी अपना प्रवेशपत्र भरें ।

(३) मंडल के इन्हीं विद्यार्थियों में से मंत्रदीक्षित, योग्य व सक्रिय विद्यार्थियों को मुख्यमंत्री, गृहमंत्री, प्रचार मंत्री, योजना मंत्री, यातायात मंत्री और स्वास्थ्य मंत्री के रूप में चुनें और उन्हें मंडल की सेवाओं की मुख्य जिम्मेदारियाँ दें ।

✻ मंडल के विद्यार्थियों की उम्र-मर्यादा :

१. बाल मंडल : बालक और बालिकाएँ दोनों (उम्र : ६ से १० वर्ष)

२. छात्र मंडल : केवल छात्रों के लिए (उम्र : १० से १८ वर्ष। १८ से ४० उम्रवाले 'युवा सेवा संघ' में प्रवेश लेंगे।)

३. कन्या मंडल : केवल कन्याओं के लिए (उम्र : १० से १७ वर्ष। १७ से ४० उम्र की युवतियाँ-महिलाएँ 'महिला उत्थान मंडल' में प्रवेश लेंगी।)

मंडल गठन के लिए नियम, कार्यप्रणाली तथा सेवाकार्यों आदि की विस्तृत जानकारी हेतु **मार्गदर्शिका** पढ़ें।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद।
सम्पर्क : ०७९-३९८७७७४९-५०.

पूज्य बापूजी के आगामी सत्संग-कार्यक्रम

दिनांक : २९ जनवरी (सुबह ११-३० से)
स्थान : निकुम्भ, जि. चित्तौड़गढ़ (राज.)
दिनांक : २९ जनवरी (शाम)
स्थान : चित्तौड़गढ़ (राज.)
दिनांक : ३० जनवरी
स्थान : जीरन, जि. नीमच (म.प्र.)
दिनांक : ३१ जनवरी
स्थान : प्रतापगढ़ (राज.)
दिनांक : २ (दोप. ३ बजे) से ३ फरवरी
(२ फरवरी श्री सुरेशानंदजी का सत्संग)
स्थान : विक्रोली (पूर्व), मुंबई
दिनांक : ४ फरवरी (सुबह १० से)
स्थान : सामरखा, जि. आणंद (गुजरात)
दिनांक : ४ (शाम) व ५ फरवरी (पूर्णिमा दर्शन)
स्थान : व्यायामशाला भवन, आणंद (गुजरात)
दिनांक : ६ फरवरी (सुबह ७-३० से ९) (पूर्णिमा दर्शन)
स्थान : अहमदाबाद आश्रम
दिनांक : ५ (शाम) श्री सुरेशानंदजी तथा ६ व ७ फरवरी (पूर्णिमा दर्शन) **स्थान :** रामलीला मैदान, से.-३३, नोयडा (उ.प्र.)

✲ ध्यानयोग साधना शिविर ✲

दिनांक : ९ (शाम) से १२ फरवरी
स्थान : राजिम कुंभ मेला परिसर, रायपुर (छ.ग.)
सम्पर्क : ०७७१-३२९९२४८, ८९६२८६४००२.

✲ महाशिवरात्रि महोत्सव ✲

दिनांक : १७ (शाम) से २० फरवरी
स्थान : कुंभ मेला परिसर, औरंगाबाद नाका, तपोवन (पंचवटी), नासिक (महा.)
सम्पर्क : ९४२२७ ६७८२३, ९४२३१ ७७३८८.

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

३० दिसम्बर से १ जनवरी तक **बोरीवली** में हुई पूज्य बापूजी की ज्ञानवर्षा में मायानगरी **मुंबई** के लोग मायापति भगवान के ज्ञान में सराबोर हुए। यहाँ श्रद्धालुओं का विशाल जनसैलाब उमड़ पड़ा। श्रद्धालुओं के साथ छुट्टी का लाभ उठाने बड़ी संख्या में विद्यालयों व महाविद्यालयों से विद्यार्थी और युवा भी पहुँचे।

पूज्य बापूजी ने जहाँ एक ओर आगामी पर्व होलिकोत्सव को प्राकृतिक रंगों से मनाने की सीख दी, वहीं परमात्मा के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान भी दिया। वर्तमान परिवेश में युवाओं की दशा और दिशा पर प्रकाश डालते हुए बापूजी बोले : ''वर्तमान युग में युवाओं का जितना पतन हुआ है, उतना पहले कभी नहीं हुआ था। बच्चों और युवाओं के मुँह से असली दूध-घी छिन गया, पतन के साधनों से तन कमजोर हो गया, चलचित्रों व अश्लील फिल्मों से मन कमजोर हो गया और विदेशी चैनलों से भारतीय संस्कार छिन रहे हैं। जो कुछ बचा है उसे अब 'वेलेन्टाईन डे' जैसी कुरीति के द्वारा खत्म करने का प्रयास किया जा रहा है।''- ऐसा कहते-कहते बापूजी का हृदय करुणा से भर गया और वे भावविभोर हो गये। बापूजी ने युवाओं को १४ फरवरी के दिन अपने माता-पिता का पूजन कर 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने का संदेश दिया।

६ से ८ जनवरी (सुबह) तक **उज्जैन (म.प्र.)** में पूज्यश्री के आत्मानुभव का अमृत छलका। आपश्री के सान्निध्य में तीन दिवसीय सत्संग व पूनम-दर्शन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। बापूजी ने भगवान महाकाल की इस पावन नगरी में आत्मशिव में आने का ध्यान

तो कराया ही, साथ ही सत्संग की ज्ञानगंगा में गोते भी लगवाये। पूज्यश्री बोले : ''छोटा काम करने से जिसकी इज्जत चली जाती है उसकी अपनी इज्जत ही नहीं है। यह तो बाहर के आडम्बर की इज्जत है। सच्ची इज्जत तो उसकी है जो छोटा काम करने पर भी अपने को छोटा-बड़ा नहीं मानता। 'बड़ा काम करने से अपने में बड़प्पन नहीं आता, छोटा काम करने से छोटापन नहीं आता। अपना आत्मा ज्यों-का-त्यों है।' - ऐसा जो जानता है वास्तव में वही बुद्धिमान है, वही पूजने-आदर करने योग्य है।''

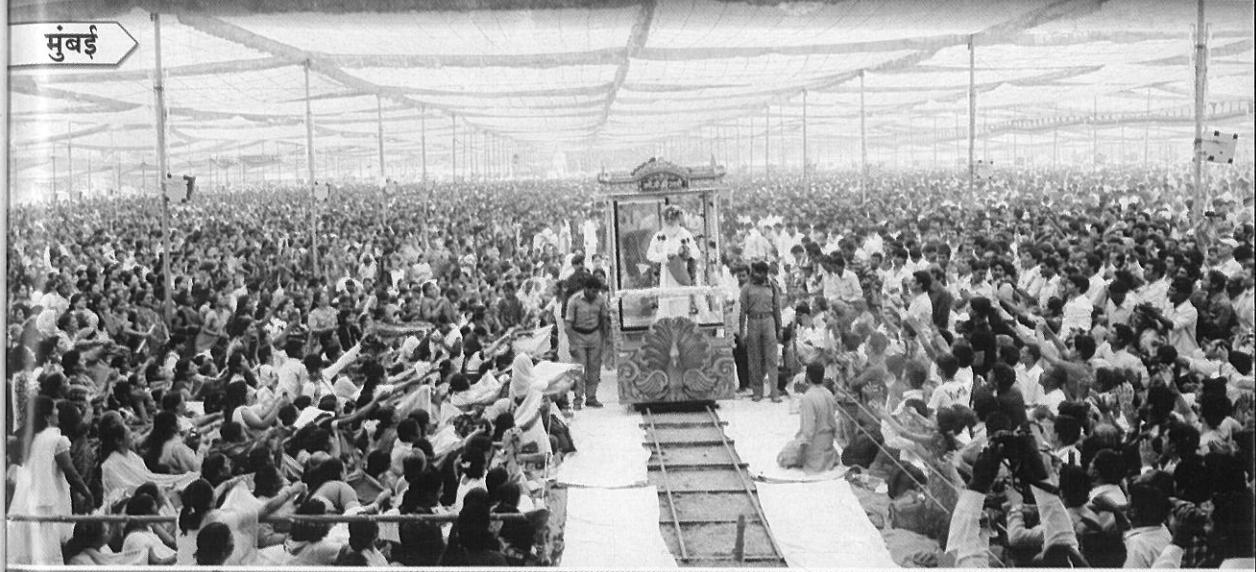
८ (दोप.) व ९ जनवरी को राजधानी **दिल्ली** के रामलीला मैदान में पूर्णिमा-दर्शन व सत्संग हुआ। जहाँ एक ओर हिमाचल और कश्मीर में हुई हिमवर्षा के कारण पूरे देश में लोग हाड़ कँपानेवाली ठंड से बचने के प्रयास में थे, वहीं सत्संग-स्थल पर श्रद्धालुओं की बड़ी संख्या से कहीं भी पैर रखने की जगह तक न थी। यहाँ ज्ञान-ध्यान के साथ बड़े सहज रूप में आनंद का खजाना लुटाते हुए बापूजी बोले : ''आप यही करो, 'प्रभु ! हम आपके हैं। आप कैसे हैं हम नहीं जानते किंतु हम कैसे हैं आप जानते हैं। हम तो केवल मानते हैं कि आप हमारे हो लेकिन आप तो हमको जानते भी हो, मानते भी हो। आप हमको अपना नहीं मानते क्या ?' पूछो। भगवान ना नहीं बोल सकते, अल्लाह ना नहीं बोल सकते। 'अल्लाह ! हम आपके हैं न ?' अल्लाह खुश हो जायेंगे, भगवान खुश हो जायेंगे, गॉड खुश हो जायेगा। 'जैसे-तैसे हम आपके हैं, अब आपको पा लें बस', यही आध्यात्मिकता का सार है।''

१३ से १५ जनवरी तक पूर्वघोषित **उत्तरायण ध्यानयोग शिविर** के तीन दिन पहले ही करुणासिंधु पूज्य बापूजी **अहमदाबाद** आ पहुँचे व **११ से १७ जनवरी** तक यह अभूतपूर्व शिविर सम्पन्न हुआ। सात दिन तक चले इस पुण्यमय आध्यात्मिक महापर्व का कुछ अनूठा ही रंग रहा।

जहाँ सत्संग पंडाल की क्षमता से लगभग दो गुनी संख्या में साधक व श्रद्धालु पहुँचे, वहीं उत्तरायण के दिन २८ वर्ष बाद आये अन्य तीन योगों - सर्वार्थसिद्धि योग, अमृतसिद्धि योग व रविवारी सप्तमी के विशेष योग के साथ इस दिन कई जन्मों के पुण्य से मिलनेवाले ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु के सान्निध्य-संयोग के महायोग का लाभ पुण्यात्माओं को मिला। इस देवदुर्लभ अवसर पर पुण्यपुंज, उदारात्मा पूज्य बापूजी ने वास्तविक पूँजी जमा करनेवाले पावन मंत्र ॐकार का सामूहिक जप, कीर्तन करवाया तथा आंतरिक रस प्रकट करनेवाली सम्प्रेषण शक्ति की वर्षा की व ध्यान भी करवाया। साधकों ने भी बड़ी तन्मयता से साधना के सोपान तय कर अपने को धन्य किया।

पूज्य बापूजी द्वारा प्रज्वलित 'अखंड दीपज्योति' की महिमा का लाभ सुनकर जहाँ एक ओर विदेश के साधकों ने बापूजी द्वारा 'अखंड दीपज्योति' प्रज्वलित करवायी, वहीं देश के विभिन्न स्थानों से आये साधकों ने भी पूज्यश्री से ज्योतियाँ प्रज्वलित करवायीं।

पूज्य बापूजी के जीवन, उपदेश व योगलीलाओं पर आधारित तथा पूरे माह के कार्यक्रमों को विडियो के रूप में प्रस्तुत करनेवाली आध्यात्मिक मासिक विडियो डी.वी.डी. मैगजीन 'ऋषि दर्शन' का विमोचन पूज्यश्री के करकमलों से हुआ। निर्दुःख होने का सरल उपाय बताते हुए पूज्यश्री ने कहा : ''एक होती है आवश्यकता, दूसरी होती है प्रीति। प्रीति है संसार से और आवश्यकता है भगवान से कि दुःख मिटा दें। यहाँ हम मार खा जाते हैं। जैसे नौकर को, सरकारी अमलदार को या मुनीम को प्रीति परिवार से होती है, आवश्यकता नौकरी की होती है, ऐसे ही हम आवश्यकता भगवान की मानते हैं और प्रीति शरीर से तथा विषय-भोगों से रखते हैं तो मोह-माया विकारों में फँसे होते हैं और जन्म-मरण के चक्कर में चले जाते हैं। आवश्यकता परमात्मा की, प्रीति भी परमात्मा की और ज्ञान भी परमात्मा का - इन तीनों को अगर पा लें तो दुःख टिकेगा नहीं, सुख मिटेगा नहीं। करोगे न हिम्मत ! लग जाओ लाला-लालियाँ, बबलू-बबलियाँ !'' ❐

पूज्य बापूजी के सत्संग में उमड़ा जनसागर

RNP. No. GAMC 1132/2012-14
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2014)
WPP LIC No. CPMG/GJ/41/2012
(Issued by CPMG GUJ. valid upto 30-06-2012)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2012-14
WPP LIC No. U (C)-232/2012-14
MH/MR-NW-57/2012-14
'D' No. MR/TECH/47.4/2012

Posting at PSO Ahmedabad between 1st to 17th of every month. ❋ Posting at ND PSO on 5th & 6th of E.M. ❋ Posting at MBI Patrika Channel on 9th & 10th of E.M.